

p4-5

Interview

Een gezonde mond van jongs af aan

p12-14

Ziekenspakkett 2026

p20-21

Gezondheid

Maatje



Objectief & Gezond

2025 - 04 - nr. 128

Viermaandelijks gezondheidsmagazine

Afgiftekantoor
Brussel X - P401115

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenspakkett

COMFO Jouw Plus thuiszorgwinkel



Advies, verhuur en verkoop
van thuiszorghulpmiddelen
Kortingen voor leden
Babyluiers met korting
Ook leveringen thuis



Ontdek meer voordelen op
ComfoPlus.be of bel 03 292 21 60

VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Met het nieuwe jaar in zicht krijgt ook je vertrouwde ledenmagazine een nieuwe uitstraling. Via 'Objectief & Gezond' blijf je op de hoogte van het reilen en zeilen van het VNZ en van de ziekteverzekering in het algemeen. En tussendoor zijn er natuurlijk onze elektronische nieuwsbrieven.

In 2026 verhoogt de Vlaamse regering de jaarlijkse zorgpremie voor de Vlaamse sociale bescherming naar 100 euro. Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming? Dan blijft de nieuwe bijdrage beperkt tot 35 euro. De premie wordt geïnd via de Neutrale Zorgkas Vlaanderen, verbonden aan jouw ziekenfonds.

Maar wat krijg je in ruil? De Vlaamse sociale bescherming mag gerust beschouwd worden als het eerste stukje eigen Vlaamse sociale zekerheid. Leden die door ziekte, leeftijd of handicap zwaar zorgbehoevend zijn, kunnen van de Neutrale Zorgkas maandelijks een zorgbudget ontvangen en hebben de mogelijkheid een mobiliteitshulpmiddel te huren of te kopen. Daarnaast worden ook zorgvoorzieningen financieel ondersteund, zoals woonzorgcentra, centra voor dagverzorging en psychiatrische verzorgingstehuizen.

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds wil jouw partner zijn in preventieve gezondheidszorg. Daarom breiden we ons aanvullend ziekenfondspakket vanaf 2026 uit met een éénmalige terugbetaling tot 75 euro voor de aankoop van een elektrische tandenborstel voor kinderen van 3 tot 12 jaar. Want een gezond gebit begint op jonge leeftijd en elektrisch poetsen maakt dat net iets makkelijker. In dit nummer lees je meer over de voordelen van elektrisch poetsen en krijg je praktische tips om jouw kind vanaf het eerste tandje een gezonde glimlach te bezorgen. Het basispakket, inbegrepen in het VNZ-lidmaatschap, biedt trouwens al sterke tandvoordelen met een terugbetaling voor orthodontie tot 1.400 euro bij jongeren en 175 euro bij volwassenen. Voor tandimplantaten voorzien we een tussenkomst tot 1.400 euro. En wie tot de tanden verzekerd wenst te zijn, kunnen we onze aantrekkelijke tandverzekering TandPlus aanbieden.

Daarnaast zijn er nog nieuwigheden in ons ziekenfondspakket 2026. Zo voorzien we een tussenkomst tot 30 euro voor de inschrijvingskosten van een opleiding reanimeren of eerste hulp bij ongevallen (EHBO) en een terugbetaling tot 50 euro bij een menopauzeconsulent. Ook enkele bestaande voordelen worden stevig versterkt. De tussenkomst voor het lidgeld van een sport- en fitnessclub wordt verhoogd naar 50 euro en voor voetverzorging voor 60-plussers gaan we naar 40 euro per kalenderjaar. We betalen voortaan ook lensimplantaten terug tot 100 euro per behandeld oog en in het kader van een IVF-behandeling wordt de genetische PGT-test tot 250 euro terugbetaald. Een volledig overzicht van onze aanvullende terugbetalingen en preventievoordelen vind je verderop in dit magazine of op onze webstek.

Namens alle bestuurders en onze 160 medewerkers wens ik jou en je naasten het allerbeste voor het nieuwe jaar. Wij hebben alvast één goed voornemen: ook in 2026 zorgt het VNZ voor het verschil.

Van harte,

Steven Van Dessel
Algemeen directeur



Colofon

'Objectief & Gezond' is het driemaandelijks gezondheidsmagazine van het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

nr. 128 – winter 2025

Redactiecomité

Kathleen Bockstal, Jürgen Constandt, Elisa De Meyer, Dirk Dens, Joke Goris, Marnix Raes, Sarah Rongère, Erik Stoffelen, Marijke Van den hove en Veronique Van Moer.

Redactiesecretaris

Elisa De Meyer

Coördinator

Erik Stoffelen

Verantwoordelijke uitgever

Jürgen Constandt

Secretariaat

Hoogstratenplein 1
2800 Mechelen – T 015 28 90 90
objectiefengezond@vnz.be

Opmaak

www.CIGAR.AGENCY

Druk

The Mailing Factory

De redactie streeft naar het verstrekken van correcte informatie en baseert zich hiervoor op betrouwbare bronnen. De artikelen in dit nummer hebben louter een informatieve waarde.

Het redactiecomité kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de verstrekte informatie.

'Objectief & Gezond' wordt gedrukt op houtvrij papier met een totale oplage van 70.900 exemplaren.

Lid Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.

Een gezonde mond van jongs af aan

Een gezonde mond is meer dan alleen maar een stel mooie tanden. Zeker bij kinderen en jongeren speelt mondgezondheid een cruciale rol. Maar hoe begin je aan een goede mondhygiëne? En wat zijn de belangrijkste aandachtspunten om gaatjes en eventuele andere klachten te voorkomen? We laten Lisa Taveirne aan het woord. Zij is mondhygiëniste en projectmedewerker van Gezonde Mond, en geeft praktische tips en duidelijke richtlijnen om jouw kind vanaf het eerste tandje een gezonde glimlach te bezorgen.

Waarom is mondgezondheid bij kinderen en jongeren zo belangrijk?

De mond is de toegangspoort van het lichaam. Daarom hebben problemen in de mond invloed op je algemene gezondheid, niet in het minst bij kinderen en jongeren. Zo is er een recht-

streekse impact op de groei en het gewicht van kinderen. Ook onrechtstreeks kunnen moeilijkheden met voeding en langdurige afwezigheid op school door pijn in de mond een negatief effect hebben. Wist je dat problemen in de mond wereldwijd de meest voorkomende aandoeningen zijn, meer dan kanker, diabetes of mentale aandoeningen? Bij kinderen is een gezond melkgebit bovendien belangrijk voor de ontwikkeling van een blijvend gezond volwassen gebit.

De mond is de toegangspoort van het lichaam. Daarom hebben problemen in de mond invloed op je algemene gezondheid, niet in het minst bij kinderen en jongeren.

Vanaf welke leeftijd moeten ouders beginnen met tanden te poetsen bij hun kind?

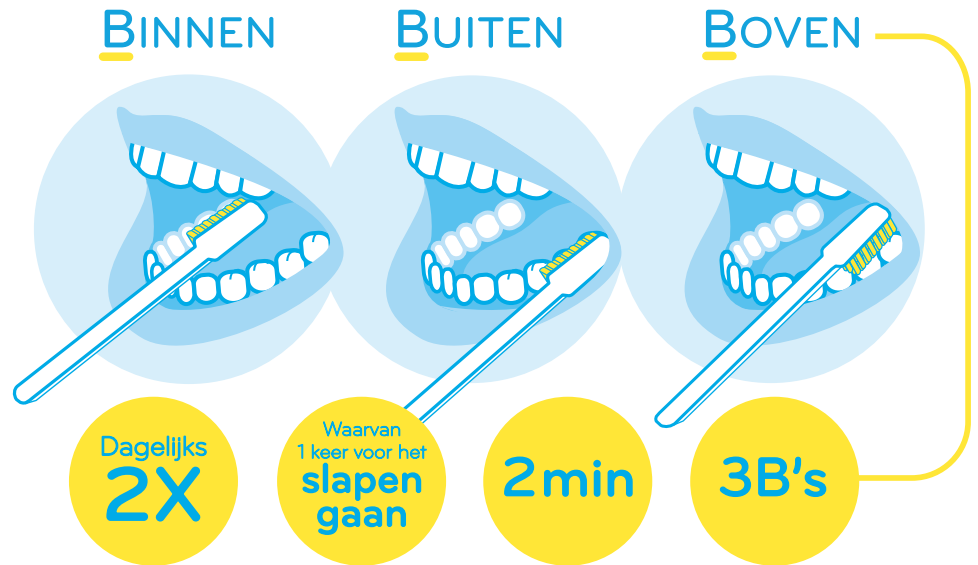
Zodra de eerste melktand zichtbaar is, meestal rond de leeftijd van zes maanden, begin je met tanden poetsen. Vanaf dat moment kunnen er al tandvleesontstekingen en gaatjes ontstaan. Door er vroeg mee te beginnen maakt je kind tegelijk van jongs af aan al kennis met goede gewoontes rond mondhygiëne. Denk hierbij aan het wennen aan een tandenborstel, de smaak van tandpasta en het opbouwen van een dagelijkse poetsroutine.

Zijn er specifieke tandpasta's of -borstels aan te raden voor jonge kinderen?

De juiste poetstechniek hangt af van het type tandenborstel, namelijk manueel of elektrisch. Over het algemeen is een elektrische tandenborstel effectiever in het verwijderen van tandplak. Het verschil is echter niet zo groot dat manueel tandenpoetsen niet meer aan de orde is. Mits een juiste poetstechniek kan je met een handmatige tandenborstel tandplak even goed verwijderen. Kies in ieder geval voor een tandenborstel die een kleine borstelkop heeft met fijne, zachte haren en met een recht handvat dat je makkelijk kan vasthouden. Vervang de tandenborstel om de drie maanden (bijvoorbeeld ieder seizoen) of als de haren niet meer mooi evenwijdig staan. Verder is het belangrijk om een tandpasta met fluoride te gebruiken die extra bescherming biedt tegen tandbederf. De aanbevolen fluorideconcentratie en de aanbevolen hoeveelheid tandpasta is afhankelijk van de leeftijd. De concentratie fluoride in tandpasta wordt uitgedrukt in parts per million fluoride (ppm F-).



REINIG VOLGENS DE 3B'S



Hoe vaak moeten kinderen hun tanden poetsen en wat is de juiste techniek?

Poets tweemaal per dag, waarvan zeker één keer voor het slapengaan - daarna liefst niets meer eten of drinken, behalve water. Poets twee minuten lang, en volgens de drie B's: de binnenkant, de buitenkant en de bovenkant van je tanden. Na het poetsen spuw je de overtollige tandpasta uit, naspoelen is niet nodig.

Wat kunnen ouders doen om hun kinderen een goede dagelijkse mondhygiëne aan te leren?

Omdat het moeilijk is om alle tandvlakken goed te poetsen, is het aangeraden om als ouder zo lang mogelijk na te poetsen. Door als ouder zelf aandacht te hebben voor een goede mondhygiëne, een gezonde en mond-vriendelijke voeding en een halfjaarlijks tandartsbezoek, leer je goede gewoontes aan en functioneer je als

positief rolmodel voor je kind. Om het poetsen speelser te maken, kan je ervoor kiezen om leuke filmpjes of muziek te laten afspelen tijdens het poetsmoment.

Wat zijn de belangrijkste tips voor een gezond kindergebit?

Start met een goede dagelijkse mondhygiëne zodra de eerste melktand doorbreekt. Zo went je kind al van kleins af aan het tanden poetsen en bouw je routine op.

Laat kinderen op jonge leeftijd kennismaken met de tandarts of mondhygiënist via een preventief mondon-

derzoek, bijvoorbeeld door je kind mee te nemen als jijzelf op controle gaat. Idealiter gaat een peuter vóór de leeftijd van 2 jaar al eens op controle en daarna liefst halfjaarlijks. Op deze manier wordt het vertrouwen versterkt en vermindert de schrik voor de tandarts.

De juiste poetstechniek hangt af van het type tandenborstel, namelijk manueel of elektrisch. Over het algemeen is een elektrische tandenborstel effectiever in het verwijderen van tandplak.

Daarnaast is een mond vriendelijk voedingspatroon essentieel voor een gezond kindergebit. Beperk eet- en drinkmomenten tot vijf maal per dag om het risico op tandbederf en erosie (slijtage door zuren) te minimaliseren. Bij heel jonge kinderen die nog een fopspeen gebruiken, raden we ten sterkste af om die in suiker of suikerwater te doppen. Bouw het gebruik van de fopspeen af vóór de leeftijd van drie jaar.

WELKE TANDPASTA?

• Jonger dan 6 jaar: 1000 ppm F⁻

• Vanaf 6 jaar: 1450 ppm F⁻

2X per dag waarvan 1 keer voor het slapen gaan

Hoeveel tandpasta?

0-2 jaar rijstkorrel 1000ppm F ⁻	2-6 jaar erwt 1000ppm F ⁻	+6 jaar 1-2 cm 1450 ppm F ⁻
---	--	--

Voor heldere video's over hoe je moet tandenpoetsen, kan je terecht op gezondmond.be/aanbod/videos.



**Nieuwjaars-
arrangement**
Dinsdag 30.12.2025
t.e.m. donderdag
01.01.2026



Beleef een sprankelend jaareinde met onze klassieke 'Sea'lvesteractie'.

Formule:

- Verblijf van 2 nachten
- **30-12:** Aankomst & diner in buffetvorm
- **31-12:** Ontbijtbuffet
- Feestelijk Sea'lvestermenu + dansavond met DJ
- **01-01:** Uitgebreid ontbijt tot 11 uur

Tarieven:

- **Comfortminikamer** (max. 3 personen): €255,30 i.p.v. €290 p.p.*
- **Kinderen 3 t.e.m. 12 jaar:** € 87,50 per kind
- **Vanaf de 3de persoon + 12 jaar in dezelfde kamer:** € 175 per persoon



**Treelodges in
Dennenheuvel**
gloednieuw, magisch
en luxueus



Hoog tussen de bomen wachten vijf bijzondere verblijven, elk met een eigen trolletje dat waakt over de natuur én zijn gasten.

Je overnacht in een reusachtige boomstronk, hijst je ontbijtmand met een katrol naar boven en geniet van het zachte ruisen van de bladeren. Na een dag vol ontdekkingen kom je helemaal tot rust in je privé-sauna of hottub.

Ontdek en reserveer je treelodge met **30% korting** op de lodgeprijs via www.dennenheuvel.be of scan de QR-code.



**Valentijns-
arrangement**
Van 13.02 tot en met
15.02.2026



Geniet van een romantisch Valentijnsweekeinde in Hoge Duin!

Formule:

- 2 overnachtingen
- 2 x ontbijtbuffet
- Buffet op vrijdag
- 4-gangenmenu op zaterdag inclusief aperitief

Tarieven:

- **Comfortminikamer** (max. 3 personen): €195,50 i.p.v. €225 p.p.*
- **Comfortfamiliekamer** (max. 7 personen): €227,50 i.p.v. €271 p.p.*

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



**Vier kerst of
Nieuwjaar in de
Ardennen**
De gezelligste tijd
van het jaar beleef je
bij ons!



Formule:

- 2 overnachtingen in een kamer naar keuze
- 2 x ontbijtbuffet
- 1 x 3-gangenmenu (inclusief dranken)
- 1 x feestmenu op 24-12 of 31-12 (inclusief dranken)

Tarieven:

- Comfortkamer vanaf € 263,75 i.p.v. 306 p.p.*
- Kinderen 3 t.e.m. 12 jaar vanaf € 93 per kind

Scan de QR-code voor meer informatie en reservatie of surf naar www.dennenheuvel.be



30% extra kamerkorting op deze promoties:

Reserveer online met je promotiecode **LEDENVNZ**



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



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

Samen met Nordic organiseren wij unieke reizen naar Lapland - aan een voordeeltarief voor onze leden!



Nog meer vakantievoordelen?
Ontdek ze allemaal via www.nzvakanties.be



Terugbetaling elektrische kindertandenborstel (vanaf 2026!)

Veel tandartsen raden aan om je tanden elektrisch te poetsen, omdat elektrisch poetsen gemakkelijker is dan handmatig poetsen en voor een gezond gebit zorgt.

Voordelen

- Een elektrische tandenborstel maakt meer en snellere poetsbewegingen en poetst zo **meer tandplak** weg dan een handtandenborstel, wat de gezondheid van je tandvlees ten goede komt.
- Doordat de tandenborstel zelf de bewegingen maakt, kom je gemakkelijker aan de **lastige plaatsjes** in de mond, wat het risico op gaatjes vermindert.
- Veel elektrische modellen hebben **timers** en geven aan wanneer je naar een andere zone moet gaan om de aanbevolen twee minuten poetsen te halen.

Voor wie?

Niet enkel **volwassenen** maar ook kinderen kunnen gebruik maken van een elektrische tandenborstel. **Vanaf drie tot vier jaar** kan je overstappen naar een elektrische tandenborstel omdat vanaf drie jaar het melkgebit volledig gevormd is. Bij kinderen jonger dan drie jaar wordt nog een handtandenborstel aangeraden.

Aanbod

Voor kinderen zijn elektrische tandenborstels op maat gemaakt. Zo is het handvat kleiner zodat kinderhandjes dat makkelijker kunnen vasthouden en zijn er vaak gekleurde tandenborstels met leuke figuurtjes. Kies bij gevoelig tandvlees voor een zachte stand of sonisch model (met draaiende ronde borstelkop).

Poetsrichtlijnen

Het is belangrijk om je tanden voldoende lang te poetsen. Je hebt minstens **twee minuten** nodig om alle tandplak en bacteriën te verwijderen en om je tanden opnieuw een beschermlaag te geven via de fluoride in je tandpasta. Door je mond in vier kwadranten te verdelen, kan je beter onthouden waar je wel of nog niet gepoetst hebt. Dertig seconden per kwadrant is het aangeraden minimum. Voor kinderen voelt twee minuten lang aan. Om ze te stimuleren voldoende lang te poetsen, hebben de meeste fabrikanten een muziekje of timer voorzien. Tot zes jaar kan je als ouder het best de tanden van je kind **mee poetsen**. Daarna kunnen ze alleen poetsen en gebruiken ze tandpasta met een hogere dosis fluoride.

Levensduur

Een elektrische tandenborstel heeft een gemiddelde levensduur

van drie tot vijf jaar. De borstelkop vervang je best regelmatig. Deze is versleten is als de borstelharen uit elkaar gaan staan of vervormd raken. Om de drie tot vier maanden is het tijd voor een nieuwe. Een geheugensteuntje: doe dit bij elk nieuw seizoen.

Terugbetaling

Preventieve tandzorg is belangrijk. Het VNZ biedt daarom **vanaf 2026** een tussenkomst aan voor de aankoop van elektrische tandenborstels voor kinderen.

- Een eenmalige tussenkomst tot **25 euro** voor kinderen van drie tot zes jaar.
- Een eenmalige tussenkomst tot **50 euro** voor jongeren van zes tot twaalf jaar.

Bezorg ons de rekening of factuur van de (online)winkel van jouw aankoop (aankoopdatum in 2026) mét een groene klever van je kind.

Koop je elektrische tandenborstel voor je kinderen bij ComfoPlus!



PHILIPS Sonicare HX3601/O1

elektrische tandenborstel voor kinderen vanaf 3 jaar



PHILIPS Sonicare HX6322/O4

elektrische tandenborstel voor kinderen van 6 tot 11 jaar

Kom je je nieuwe tandenborstel ophalen in onze winkels in Aalst, Gent, Lier, Bornem, Oostende of in één van de vele VNZ kantoren? Dan betaal je maar 31,95 (3-6jr) of 43,95 (6-11jr) euro!



Meer beleven? Geniet van onze voordelen als proeflid

Probeer nu
6 maanden
gratis

Word nu proeflid van de Gezinsbond en geniet zes maanden van alle voordelen van een lidmaatschap. Je krijgt toegang tot het volledige aanbod, van kinderoppasdienst tot activiteiten.

Enkele redenen om proeflid te worden:

- unieke **ontmoetingsmomenten** in jouw buurt
- **tips en advies** over opvoeding
- **korting** bij meer dan 2.000 handelaars en op uitstapjes
- toegang tot de **kinderoppasdienst** met betrouwbare babysitters
- een stem in het **beleid**

Schrijf je nu in voor het gratis proeflidmaatschap op gezinsbond.be/proeflid of scan de QR-code.



Gezinsbond 

Toegankelijk reizen

Ervaar je drempels om op vakantie te gaan? Rona Van den Bosch, de stem achter de helpdesk van NZ Vakanties, geeft een overzicht van de mogelijkheden om die drempels te verlagen.

NZ+

Toegankelijke vakanties voor iedereen

Iedereen heeft recht op vakantie. Even ontsnappen aan de dagelijkse zorgen, genieten van een andere omgeving en nieuwe energie opdoen. Toch is vakantie voor veel mensen niet vanzelfsprekend: praktische, financiële of persoonlijke drempels maken het vaak moeilijk. NZ Vakanties, de vakantiedienst van het VNZ, wil daar verandering in brengen. Onze missie? **Kwalitatieve vakanties in binnen- en buitenland toegankelijk maken voor iedereen**, mét extra kortingen en voordelen voor VNZ-leden.

Toegankelijkheid staat centraal

Toegankelijkheid betekent voor ons méér dan aangepaste kamers of infrastructuur. Het gaat om kansen creëren voor

iedereen, ongeacht beperking, zorgnood of kwetsbaarheid. Daarom werken we samen met sterke partners die drempels verlagen en vakanties écht mogelijk maken.

Onze eigen vakantiedomeinen (**Dennenheuvel en Hoge Duin**), net als de **Treelodges** (unieke boomhutten), zijn optimaal toegankelijk. Daarnaast slaan we de handen in elkaar met organisaties die specifieke doelgroepen ondersteunen. Zo organiseert vzw Bagage vakanties voor mensen met **een psychische kwetsbaarheid**. Mensen met een **mentale beperking** vinden hun plek bij vzw Metgezel en 'OP Zwier'. RESETT biedt groeireizen voor mensen met **autismespectrumstoornis** of **hoogsensitiviteit**. Sinds kort verwelkomen we **ook Hotel Middelpunt**: geen zorg-hotel, maar een hotel met alle nodige **zorginfrastructuur** en -service, zodat je écht zorgeloos kan genieten.

Wie avontuur zoekt, kan terecht bij **Project U/turn**. Hier staat samenwerking centraal: een slechtziende deelnemer duwt de rolstoelgebruiker, die op zijn beurt de ogen wordt van de slechtziende. Een prachtige manier om elkaar te versterken en grenzen te verleggen.

Ook werken we voor onze vakantiedomeinen Dennenheuvel en Hoge Duin samen met **Iedereen Verdient Vakantie**. Dankzij deze samenwerking kunnen mensen met een **verhoogde tegemoetkoming** genieten van een extra verlaagde prijs, zodat vakantie voor hen écht haalbaar wordt.

En wie met een zorgnood graag naar het **buitenland** wil, kan terecht in **Ciudad Patricia** in **Benidorm**. Dit **zorghotel** combineert zon, comfort en zorg in je eigen taal. De troeven? Dagelijkse verzorging op maat, Nederlandstalige artsen en verpleegkundigen, de klok rond permanentie, hotelkamers met hoog-laagbedden en een alarmsysteem, een aangepaste shuttle en toegankelijke excursies.

Extra ledenvoordelen

Onze leden genieten **tot 200 euro korting** op hun drempelverlagende reis via NZ Vakanties. Zo maken we vakantie niet alleen toegankelijker, maar ook betaalbaarder.

Heb jij een vakantiedrempel?

Wij zoeken samen met jou naar oplossingen. Onze helpdesk staat voor je klaar via info@nzvakanties.be of het gratis nummer 0800 95 180.

Scan de QR-code en maak kennis met onze vakantiepartners.





Actieperiode 1 december 2025 - 15 januari 2026

Ontdek de kracht van warmte

Warmtetherapie helpt je spieren ontspannen, stimuleert de doorbloeding en brengt verlichting bij spanning of stijfheid. Of je nu kiest voor een warmtedeken, een infraroodlamp of een kersenpitkussentje: warmtetherapie zorgt voor comfort en ontspanning.

ComfoPlus helpt je het deze winter warm te houden. Gun jezelf de kracht van warmte, of schenk die iemand anders.

SISSEL Linum pantoffels



Altijd koude voeten? Met deze SISSEL-pantoffels ben je er eindelijk vanaf! Even opwarmen in de micro-golfoven en je koude voeten warmen snel op als je blootvoets in deze zachte pantoffels stapt. Ze vormen zich naar je voeten, zijn voorzien van antislipnoppen en verspreiden een ontspannende lavendelgeur. Gemaakt van polyester en gevuld met lijnzaad en lavendel.

Relax Comfort S/M (36-40) of L/XL (41-45) (rood):
€ 42,95

Nu samen in promotie voor 50 euro met een heel leuk én schattig kersenpitkussentje in de vorm van het schattige oranje beertje Balu (*winkelwaarde 19,75 euro*).



Elektrisch XL-knuffelwarmtedeken

Heerlijk om op kille winteravonden alleen of met z'n tweeën onder dit knusse, extra grote fleecedeken te kruipen. Het deken is voorzien van een handbediening om de gewenste temperatuur in te stellen en is bovendien beveiligd tegen oververhitting.

Afmetingen: 180x130 cm
Kleuren: grijs / donkergrijs
Vermogen: 120 W
Snoerlengte: 230 cm
Handwasbaar
Merk: Medisana

~~€ 81,90~~ **€ 59**



Gebreide voetenverwarmer

Heb je wel eens last van koude voeten? Gun jezelf een echt verwenmomentje met deze ontspannende voetenverwarmer. Dankzij de zachte binnenvoering, drie temperatuurniveaus en een snelle opwarming ben je in een mum van tijd verlost van je koude voeten.

Afmetingen: 30x30x24 cm
Vermogen: 100 W
Merk: Medisana

~~€ 64,95~~ **€ 55**



Infraroodlamp

De diepdoorringende warmte van intens infraroodlicht bevordert de bloedsomloop, verlicht spanningen en kan pijn verzachten en genezingsprocessen versnellen. De infraroodlamp is verstelbaar en voorzien van drie intensiteitsstanden en een timer.

Afmetingen: 20x18x28 cm
Vermogen: 300 W
Merk: Medisana

~~€ 99,95~~ **€ 79**

Nieuwe samenwerking

Voortaan werken ComfoPlus en Sensotec samen! Sensotec is dé specialist voor visuele hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden. Vanaf december 2025 krijgen alle VNZ-leden **10% korting**.

Promocode voor ledenkorting: **COMFOPLUS4SENSOTEC**.

Meer info op www.sensotec.be.



Krijg een traktatie in december

De eerste kopers in onze winkels te Aalst/Gent/Lier/Oostende krijgen iets lekkers mee.

Bestellingen worden gratis aan huis bezorgd vanaf 50 euro. Voor kleinere bestellingen rekenen we 8 euro aan.

Bestellen of meer info?

info@comfoplus.be – 03 292 21 60

Lodderstraat 20B, 2880 Bornem

Sinds oktober verwerken we de medische getuigschriften niet meteen op kantoor, maar worden deze net zoals bij de andere ziekenfondsen eerst via scanning gedigitaliseerd. Om ervoor te zorgen dat deze nieuwe werkwijze niet vertragend werkt en je spoedig de terugbetaling mag verwachten, worden alle te verwerken stukken dezelfde avond of nacht nog opgehaald voor de digitalisering. Daardoor kunnen onze kantoren overdag meer tijd vrijmaken om jullie informatie of advies op maat te verstrekken. Dat kan in de voormiddag tijdens een open of vrije raadpleging of in de namiddag op afspraak.

Op zoek naar een kantoor of postbus in jouw buurt?

www.vnz.be

015 28 90 90

Deurne



Deurne is één van de grotere Antwerpse districten en is vooral bekend omwille van het Rivierenhof. Vlakbij deze groene long en met een tramhalte voor de deur bevindt zich ons VNZ-kantoor op de Turnhoutsebaan.

Kantoorhouder Siga Godefride helpt er elke woensdag onze leden uit de noordelijke regio van Antwerpen. Wist je trouwens dat ruim 13% van onze Antwerpse leden in dit district woont?

Postbussen in de buurt vind je in Berchem, Deurne (Collegelaan) en Wommelgem.

Turnhoutsebaan 289 – 2100 Deurne

03 326 23 47

Openingsuren

Woensdag: **10.00 – 13.00 uur** (vrije raadpleging)

14.00 – 17.00 uur (op afspraak)

Haacht



Haacht zal steeds geassocieerd worden met de bekende brouwerij die onder meer Primus pils en Tongerlo blond brouwt. Maar Haacht is met zijn ligging in het mooie Dijleland natuurlijk meer dan alleen maar bier. Vlakbij de dorpskern

ligt ons VNZ-kantoor op de Wespelaarsesteenweg. Elke maandagnamiddag helpt Anja Heylighen onze leden er verder. Ruim 4,3% van de inwoners van Haacht zijn trouwens lid bij het VNZ. Mocht dit zo over heel Vlaanderen zijn, zouden we dubbel zo groot zijn!

In de regio zijn er postbussen in Keerbergen en Schriek.

Wespelaarsesteenweg 2b – 3150 Haacht

016 63 09 69

Openingsuren

Maansdag: **14.00 – 17.00 uur** (op afspraak)

Nieuwe adressen VNZ-postbussen:

Halle (Buizingen): Kerkhoflaan 23, lichting op woensdag

Merelbeke (Melle): Kerkstraat 1, lichting op dinsdag

Opgelet: al onze kantoren en diensten zullen gesloten zijn op woensdag 24 december (vanaf 16 uur), donderdag 25 december, woensdag 31 december en donderdag 1 en vrijdag 2 januari 2026.

We wensen jou alvast warme & gezellige feestdagen toe!

De forse terugbetalingen van het VNZ

Tandzorgen tot 1.400 euro

Indien er geen wettelijke vergoeding wordt uitgekeerd, betalen wij **25%** van de factuur terug voor bruggen, extracties, implantaten, kronen, stifttanden en tandprothesen. Dit maximale bedrag om de 2 jaar* is voorzien indien de behandeling uitgevoerd werd door een tandarts of stomatoloog.

+ € 1.250 extra TandPlus

Orthodontie tot 1.400 euro

Bij de start van een orthodontische behandeling wordt 175 euro gestort. Nadien betalen we in schijven (telkens na 6, 12, 18, 24, 30 en 36 maandelijkse behandelingen) automatisch nog eens 175 euro uit, en bij het einde van de behandeling op basis van een attest van de orthodontist nog eens 175 euro.

Een standaardbehandeling van 2 jaar geeft doorgaans recht op **1.050 euro** aanvullende tussenkomst. Aanvraag om tegemoetkoming bij het ziekenfonds is nodig vóór de 15de verjaardag.

Ook voor 15-plussers en volwassenen wordt éénmalig **175 euro** uitbetaald na zes maanden behandeling.

+€ 1.250 extra TandPlus

Logopedie tot 800 euro

Indien er geen wettelijke tegemoetkoming wordt voorzien, betalen wij 10 euro per spraakles terug (max. 80 sessies terugbetaald voor eenzelfde stoornis, éénmaal verlengbaar voor een andere stoornis).

Zorgverblijven tot 700 euro

Tegemoetkoming van 25 euro per dag voor een herstel- of rustverblijf (max. 28 overnachtingen). Goedkeuring van de adviserend arts is vereist.

Kortverblijf en dag- en nachtopvang tot 670 euro

Wij voorzien tussenkomsten in erkende centra en diensten voor:

- kortverblijf: 15 euro per overnachting (max. **420 euro**);
- dag- en nachtopvang: 5 euro per dag of nacht (max. **250 euro**).

Geboorte-, adoptie- of pleegzorgpremie tot 300 euro

Een pasgeboren of geadopteerd kind geeft de ouders recht op een premie van **150 euro** per aangesloten ouder.

Ook bij langdurige pleegzorg van minderjarigen betalen we tot 300 euro maar er mag dan nog geen geboortepremie ontvangen zijn voor het kind.

Luiers tot 300 euro

Voor de luierkosten van de jonge spruit betalen wij tot 100 euro per levensjaar uit (tot de derde verjaardag). Bovendien stellen wij jonge moeders graag tot één maand **gratis** een babyweegschaal en afkolfapparaat en een geschenkbond voor luiers ter waarde van **50 euro** bij ComfoPlus ter beschikking. Je dient wel een melksetje voor het afkolfapparaat (met onder meer een flesje) aan te kopen en 7 euro onderhoudskost te betalen.

Kraamhulp tot 300 euro

5 euro per uur, met een maximum van 60 uren per baby.

Lasertherapie of lensimplantaten tot 200 euro

Een laserbehandeling van de ogen of lensimplantaat geeft recht op een tegemoetkoming van 100 euro per behandeld oog.

Kampvergoedingen tot 120 euro per kind

Voor kinderen tot en met 18 jaar kan dit bedrag verkregen worden als volgt:

- kampen en speelpleinen: € 5/dag of overnachting;
- het lidgeld van een erkende jeugdvereniging: € 30/jaar;
- schooluitstappen of schoolreizen: € 30/uitstap.

Voor andersvalide jongeren is er een jaarlijkse éénmalige tussenkomst tot **250 euro**.

Brillen, lenzen en oogpleisters tot 100 euro

Indien er geen wettelijke vergoeding wordt voorzien, betalen wij iedereen brillen, lenzen of oogpleisters gedeeltelijk terug.

jaarlijks: **50 euro**;

- om de vier jaar* mits voorschrift van de oogarts: **100 euro** (€ 50 extra - voorschrift max. 6 maanden oud).

Alternatieve geneeskunde tot 100 euro

- 5 maal 10 euro per consultatie voor acupunctuur, antroposofische geneeskunde, chiropraxie, hippotherapie, homeopathie en osteopathie.
- **50%** terugbetaling voor homeopathische geneesmiddelen mits voorgeschreven door een arts en aangekocht bij een apotheker (max. € 50).

Menopauzeconsulent tot 50 euro

NIEUW!

10 euro terugbetaling voor maximaal 5 consultaties in het leven bij een menopauzeconsulent met een behaald postgraduaat in een hogeschool.

Voetverzorging tot 40 euro

Exclusief voor 60-plussers: 10 euro per behandeling.

Ziekenvervoer

Terugbetaling aan **50%**. Maxima per enkele rit in functie van de aard van het vervoer:

- Klimobiel of ziekenwagen: € 150
- Taxi of minder mobiele centrale: € 75
- Openbaar vervoer: € 25
- Eigen wagen (€ 0,10/km): € 25

Bij ambulante verzorging in een ziekenhuis of diagnosecentrum dient de behandelende arts of het ziekenhuis een medisch attest af te leveren waarin verklaard wordt dat je niet in staat was zelf te rijden.

Bij helikoptervervoer wordt **75%** terugbetaald tot **1.250 euro**.

Voor professioneel reeksvervoer (nierdialyse, radium- en chemotherapie) gelden terugbetalingen tot **90%**.

Niet-dringend ziekenvervoer kan je aanvragen via het Mutasnummer **078 15 95 95**.

VNZ, jouw preventief gezondheidsfonds!

Psychologische begeleiding tot 300 euro

Tussenkomen tot 15 sessies per jaar als volgt:

- volwassenen: 10 euro per sessie (max. **150 euro**);
- jongeren: 20 euro per sessie (max. **300 euro**).

De begeleiding wordt uitgevoerd door masters in de psychologie of de orthopedagogie of door psychotherapeuten die aangesloten zijn bij een erkende beroepsvereniging. Ook seksuologen aangesloten bij de Vlaamse Vereniging voor Seksuologie (VVS) komen in aanmerking.

Genetische dragerschapsscreening tot 250 euro

Tussenkomen van **125 euro** per aangeslotene voor een genetische test (BEGECS of PGT-test) in het kader van een zwangerschap, uitgevoerd in een genetisch centrum (éénmalig en enkel indien geen wettelijke tussenkomen).

Elektrische tandenborstel voor kinderen tot 75 euro

NIEUW!

- 3 tot 6 jaar: tot **25 euro** tussenkomen bij de aankoop van een elektrische tandenborstel (maximum voor deze 3 jaar);
- 6 tot 12 jaar: tot **50 euro** (maximum voor deze 6 jaar in totaal).

Sport- of fitnessclub tot 50 euro

Bij inschrijving in een erkende sport- of fitnessclub betalen wij deze tussenkomen éénmaal per jaar terug. Ook voor een inschrijving bij sportevenementen of figuurcorrectie.

Sportmedische keuring tot 50 euro

50% van het betaalde bedrag indien geen wettelijke tussenkomen voor een preventieve hartscreening of sportmedische keuring bij de huisarts, sportarts of cardioloog.

Diëtist tot 50 euro

10 euro per bezoek. Ook voor WeightWatchers.

Oordoppen op maat tot 50 euro

50% van het betaalde bedrag indien aangekocht bij een audicien of audioloog.

Podologische zolen tot 50 euro

Terugbetaling van 25 euro per zool indien geen wettelijke tussenkomen voor op maat gemaakte zolen door een erkend podoloog.

Rookstopmiddel tot 50 euro

50% van het betaalde bedrag indien geen wettelijke tussenkomen voor een rookstopmiddel of behandeling.

Vaccinaties tot 50 euro

50% van het betaalde bedrag indien geen wettelijke tussenkomen voor de meeste vaccinaties. Ook voor reisvaccins en antimalaria-pillen en ongeacht de leeftijd!

Diabetes tot 30 euro

Voor het lidgeld bij een diabetesvereniging.

EHBO-opleiding tot 30 euro

NIEUW!

Voor de eventuele inschrijvingskosten van een EHBO-opleiding (of AED).

Medische apps tot 20 euro

Deze tussenkomen in de aankoop of abonnementskosten van medische applicaties wordt uitgekeerd indien de app erkend is door mHealth of voorgeschreven door een arts.

Andere VNZ-voordelen

Dienst Maatschappelijk Werk

Onze DMW bestaat uit een ploeg van 17 maatschappelijk assistenten, sociaal verpleegkundigen en ergotherapeuten, erkend binnen het woonzorgdecreet, om je hulp te bieden. Deze dienstverlening is **gratis**. Voor een afspraak of een vraag: **03 491 86 50** of dmw@vnz.be.

Ergotherapeutisch advies

50 euro terugbetaling, maar je kan ook **gratis** een beroep doen op onze ergotherapeuten. Meer info: **03 491 86 50**.

Kinder- en jeugdvakanties

Onze jeugddienst Krunsj organiseert keitoffe vakanties in binnen- en buitenland voor alle leeftijdsgroepen (vanaf vijf jaar) en dit tijdens de meeste schoolvakanties. Kortingen tot **150 euro** per deelnemer. Meer info: **053 42 11 00** of via www.krunsj.be.

Medische kosten in het buitenland en repatriëring

Repatriëring om medische redenen en dringende medische kosten in de Europese landen (plus Albanië, Algerije, Egypte, Israël, Jordanië, Marokko, Tunesië en Turkije): **onbeperkt** (vrijstelling: 25 euro bij ambulante kosten).

Alarmcentrale MUTAS (24u/24u): +32 2 272 09 00.

Opgelet: voor andere landen is er geen dekking voorzien en raden we aan een extra reisverzekering af te sluiten. Onze reisbijstand geldt wel wereldwijd voor kinderen en jongeren met het groeipakket.

Objectief & Gezond

Het reilen en zeilen van het VNZ en de ziekteverzekering regelmatig in jouw brievenbus. Tussendoor is er ook nog onze elektronische nieuwsbrief.

Thuisoppas zieke kinderen

Voor ouders die onmogelijk thuis kunnen blijven om op een ziek kind te passen, wordt tot vier opeenvolgende dagen per kind **gratis** thuisoppas voorzien (maximum negen uur per dag, acht dagen per kalenderjaar en tot de leeftijd van twaalf jaar). Meer info: **0800 62 009**.

Uitleendienst, personenalarm en thuiszorgwinkel

Van krukken tot een volledig uitgeruste ziekenhuiskamer, met **ComfoPlus** ben je snel en voordelig geholpen. Wij passen per jaar een maximumfactuur van 300 euro toe bij verhuur en bieden ook standaard **10% korting** aan op je aankopen bij ComfoPlus. Voor **incontinentiemateriaal** zelfs tot **30% korting!**

Personen met een verhoogde tegemoetkoming krijgen tot **60 euro** per jaar terug voor de huur van een PAS-toestel (Personen Alarm voor Senioren) bij ComfoPlus (€ 5/maand). Meer info: **03 292 21 60** of www.comfoplus.be.

Vakanties

Met 'Dennenheuvel', 'Hoge Duin' en twee bivakhuizen beschikken we over een gevarieerd vakantieaanbod, zowel in de Ardennen als aan de Vlaamse kust. Als lid geniet je van **aanzienlijke kortingen** op de kamerprijs en op buitenlandse promoties van NZ Vakanties. Profiteer ervan! Meer info: **0800 95 180** of www.nzvakanties.be.

Extra bij MaxiPlan: Terugbetaling van 50% van alle wettelijke remgelden tot **1.000 euro**, hoorapparaten tot **1.000 euro**, tandzorgen en orthodontie tot **500 euro**, geboorteforfeit tot 250 euro en anticonceptie tot **50 euro**.

Dit overzicht heeft slechts een informatieve waarde. Alle vermelde maxima gelden – behoudens andere vermeldingen – per persoon en per kalenderjaar. Voor een nauwkeurige beschrijving van de aanvullende en facultatieve rechten zijn alleen de statuten van het VNZ, de LNZ en VMOB rechtsgeldig. () Deze hernieuwingsperiode wordt berekend op basis van de vorige prestatiedatum. Er moeten dus minstens zoveel jaren effectief verstreken zijn tussen de terugbetaalbare prestatiedata!*

Wat betaal je in 2026 aan je ziekenfonds?

	Maand	Kwartaal	Jaar
Vlaamse sociale bescherming ¹	Premie		€ 100
	Verminderde premie ²		€ 35
Ziekenfondsbijdrage per lidboekje ³	€ 10	€ 30	€ 120
Voorhuwelijkssparen tot 30 jaar	Min. € 18 tot € 48 per jaar		
Hospitalisatie- en andere verzekeringen	Zie de bijlage bij dit nummer voor alle details.		

¹ Deze jaarlijkse bijdrage is verplicht voor alle personen die 26 jaar of ouder zijn in 2026 en wonen in het Vlaams Gewest. Deze verzekering is facultatief voor inwoners van Brussel.

² Voor personen met voorkeurregeling op 1 januari 2025. ³ Deze bijdrage is verplicht en omvat alle aanvullende voordelen en diensten.

Wanneer voeren wij je domiciliëringsopdracht uit?

De ziekenfondsbijdragen via een domiciliëringsopdracht worden in 2026 als volgt opgevraagd: rond 20 januari 2026 (1ste kwartaal), de volgende kwartalen rond 10 april, 10 juli en 10 oktober. De bij-

dragen voor het voorhuwelijkssparen worden ook in januari opgevraagd, de zorgpremie voor de Vlaamse sociale bescherming rond 10 maart. Je kan jouw VNZ-facturen ook beheren en betalen via Doccle. Meer details op pagina 16 of via www.doccle.be.

sociaalcentrum

thuiszorgdienst

Ben je op zoek naar een helpende hand? Wij zorgen voor een oplossing!

Sociaal Centrum vzw biedt een thuiszorgdienst aan, in Lier en omgeving, voor hulpbehoevende of bejaarde mensen.

Gezinszorg Een verzorgende helpt je bij de dagdagelijkse taken zoals persoonlijke verzorging, boodschappen doen, helpen bij verplaatsingen, koken, wassen en strijken.

Poetsdienst Het onderhoud van de woning kan je in vertrouwen overlaten aan onze poetshulp.

Kraamzorg Een verzorgende helpt je bij de verzorging van je baby en bij licht huishoudelijke taken.



Aarzel niet om ons te contacteren : **03/491.86.67**
sociaal.centrum@thuiszorg.plus - **www.thuiszorg.plus**





Online sessie
 '(Peri)Menopauze: leren omgaan met de veranderingen in je lichaam'

Deze fase vol veranderingen is voor vele vrouwen een proces van hormonale schommelingen, slaapproblemen en stemmingswisseling, maar ook een tijd van groei en zelfontdekking! In deze sessie bespreken we veranderingen in je lichaam en hoe je die processen kan begrijpen en benutten. Zo stap je zelfverzekerd een nieuw hoofdstuk van je leven in.

Dinsdag 6 januari – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Ann Vaneerstraeten**
 menopauzeconsulent



Online sessie
 'Mentaal welzijn: Kleine gewoonten, grootse effecten'

Mentale gezondheid is belangrijk, maar in de drukte van elke dag schiet zelfzorg er vaak bij in. Tijdens dit interactieve webinar ontdek je hoe kleine, aangepaste gewoonten elke dag je veerkracht helpen versterken. Onze spreker werkt met praktische inzichten, herkenbare situaties en een frisse kijk op mentaal welzijn.

Dinsdag 27 januari – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Ann Rens** – zaakvoerder van POP consult & Coaching, coach en trainer



Online sessie
 'Yin Yoga: ontspan & herstel'

Tijdens deze sessie neemt Ulla je mee in een ontspannen yin-yogaworkshop. Je leert verschillende houdingen die je kunnen helpen om spanning los te laten en volledig tot rust te komen. De focus ligt op zachtheid, ademhaling en het vinden van balans, zodat je na afloop nieuwe technieken kent die je ook thuis kunt toepassen.

Het is een moment voor jezelf, met ruimte voor ontspanning en herstel.

Woensdag 11 februari – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Ulla Lust** – bewegingscoach



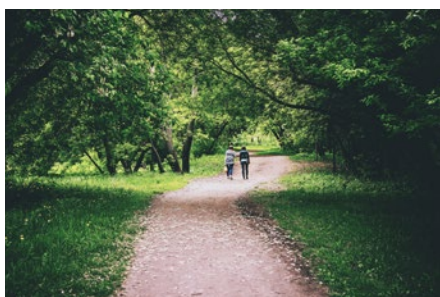
Online voordracht
 'HSP: omgaan met je hoogsensitiviteit'

Hoogsensitieve personen zijn meer dan gemiddeld gevoelig voor prikkels en indrukken van de buitenwereld. Ze hebben een extra gevoelig centraal zenuwstelsel. Op langere termijn kan dat leiden tot CVS, burn-out, depressie, fibromyalgie... In de voordracht wordt dieper ingegaan op wat hoogsensitiviteit juist betekent. Deze interactieve voordracht is gericht op volwassenen, adolescenten, hulpverleners en partners.

Donderdag 26 februari – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Kristien Taelman**
 HSP Vlaanderen



Gezondheidswandeling'

Tijdens deze begeleide wandeling trekken we de prachtige natuur van Bonheiden in. We geven aandacht aan onze ademhaling en ontdekken het rustgevende effect van een middenrifademhaling. Door het aanscherpen van je zintuigen krijg je opnieuw voeling met jezelf en de omgeving. Af en toe passen we enkele eenvoudige lichaams oefeningen toe.

Woensdag 4 maart – 9 tot 10.30 uur

Locatie: domein Mispeldonk Bonheiden (gratis parking aan kerk Bonheiden)

Spreker: **Ida Moons** – zaakvoerder van 'Mindful Moments'



Online sessie
 'Slaap: feiten, fabels en oplossingen'

Heb je soms moeite met in- of uitslapen? Dan is deze sessie een aanrader. Welke processen liggen aan de basis van een goede nachtrust? Welke factoren kunnen onze slaap verstoren en wanneer is slaaptherapie zinvol? We ontkrachten enkele mythes en kijken naar wat wél helpt om je slaap te verbeteren.

Maandag 16 maart – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Veronique Vande Velde**
 slaapexpert & Life Coach

Al onze sessies zijn gratis en voor iedereen toegankelijk. Inschrijven kan in op vnz.be/activiteitenkalender of via info@gezondplus.net.



Ontvang je VNZ-documenten digitaal via Doccle



Wat zijn de voordelen van doccle?

Al je documenten op één centrale plaats.
Rekeningen makkelijk en snel betalen.
GRATIS en altijd en overal bereikbaar via de app, tablet of PC.
Je ontvangt een bericht bij elk nieuw document.

Hoe ga je te werk?

Ga naar www.doccle.be of de doccle-app.
Meld je aan op je persoonlijke doccle-account of maak een account aan.
Selecteer 'Vlaams & Neutraal Ziekenfonds' in het overzicht van bedrijven.
Vul je persoonlijke VNZ-code in. Dit zijn de laatste vijf cijfers van je aansluitingsnummer.
Dit nummer kan je vinden op je groene klevet.



Doccle.be

VNZ zorgt voor het verschil

doccle

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Gevolgen van de niet-betaling van de bijdrage aanvullende verzekering

De Controledienst voor de Ziekenfondsen (CDZ) vraagt ons jouw aandacht te vestigen op de gevolgen van het niet-betalen van de bijdrage aan de aanvullende verzekering en meer bepaald op de situatie van leden die vanaf 1 januari 2021 meer dan 24 maandelijks bijdragen niet betaald hebben.

De details van deze reglementering staan in artikel 8 van de VNZ-statuten (www.vnz.be/statuten/), onder de titel 'Types van leden' (hoofdstuk III. Categorieën van leden).

Hierna vatten we de belangrijkste zaken nog even kort en bondig samen.

Sedert 1 januari 2012 brengt de inschrijving als titularis in een ziekenfonds de verplichte aansluiting bij de diensten aanvullende verzekering met zich mee en bijgevolg de verplichting om de bijdragen te betalen die voorzien zijn om van deze diensten te kunnen genieten.

Vanaf 1 januari 2019 leidt de niet-betaling van deze bijdragen tot een schorsing van de mogelijkheid om te genieten van de voordelen van de aanvullende verzekering tot er een regularisatie is.

Als het niet-betalen van de bijdragen de 24 maandelijks betalingen overschrijdt:

- De mogelijkheid om te genieten van de voordelen van de aanvullende verzekering wordt **geschrapt** en de mogelijkheid tot regularisatie stopt.
- De mogelijkheid om opnieuw van de voordelen van de aanvullende verzekering te kunnen genieten, kan slechts

een aanvang nemen na een periode van **24 maanden wachttijd** tijdens dewelke de bijdragen betaald moeten worden, zonder evenwel van een voordeel te kunnen genieten. Belangrijk hierbij is om meteen contact op te nemen met de dienst ledenbeheer.

- De contracten voor de **facultatieve ziekteverzekeringen**, zoals o.m. HospiPlus & AmbuPlus, MaxiPlan en TandPlus, die het lid of zijn personen ten laste aangegaan zouden zijn bij een mutualistische verzekeringsmaatschappij waarbij hun ziekenfonds aangesloten is, **nemen van rechtswege een einde**. Een nieuw contract kan enkel worden aangegaan als de periode van 24 maanden van herstel van recht, waarvan sprake in het vorige punt, begonnen is en als de betalingen regelmatig gebeuren. Als een nieuwe achterstand van betalingen 6 maanden overschrijdt, zal het nieuwe contract op zijn beurt ontbonden worden.

Belangrijke verduidelijking: het nieuwe contract kan enkel worden gesloten aan de voorwaarden die op dat moment gelden voor alle nieuwe contracten (voornamelijk wat betreft de leeftijd van de verzekerden, franchise, tarief, medische beperking, enz.) en niet aan de voorwaarden van het eerste contract, dat definitief verloren is.

De gevolgen van de niet-betaling van de bijdragen van de aanvullende verzekering kunnen dus zwaar zijn. Deze regels zijn van toepassing zelfs als het lid aangesloten was bij verschillende ziekenfondsen tijdens de onbetaalde periode en blijven van toepassing ongeacht het ziekenfonds waarbij hij zich aansluit nadat hij de mogelijkheid om te genieten van de voordelen van de aanvullende verzekering verloren heeft.

Facturen tellen of rustig herstellen?

Het VNZ is nog steeds het enige ziekenfonds waarvan de hospitalisatieverzekeraar HospiPlus het derdebetalerssysteem aanbiedt bij een ziekenhuisopname, en dat zelfs volledig gratis.

Hoe werkt het derdebetalerssysteem?

Als je opgenomen wordt in het ziekenhuis, ontvang je normaal na 8 tot 10 weken de factuur op je thuisadres. Als je een hospitalisatieverzekering hebt, kan je die factuur vervolgens indienen voor terugbetaling. Je betaalt, in afwachting van de afhandeling, de factuur wel eerst zelf. Dat kan een aanzienlijk bedrag zijn, zeker als je was opgenomen op een éénpersoonkamer.

Ben je echter aangesloten bij de verzekeringsformules HospiPlan of HospiPlus, dan kan je in alle ziekenhuizen van het land terecht met je eigen **HospiPluskaart (Assurcard)**. Geef je opname door via één van de drie manieren, zoals verder toegelicht. Op basis van enkele korte vragen, weet je dan meteen of je opname via het derdebetalerssysteem wordt geregeld.



Groen licht?

Alles in orde! De betaling van voorschot en oplegfactuur gebeurt rechtstreeks tussen het ziekenhuis en HospiPlus. De eventuele vrijstelling en niet-gedekte kosten zullen later bij jou afgerekend worden. Je hoeft dus niet eerst zelf de factuur te betalen en het ziekenhuis rekent je ook geen voorschotten aan bij de opname. De opnameformaliteiten zijn tot het minimum beperkt en jouw aangifte geldt als de opstart van jouw dossier.

Rood licht?

Wij kunnen de derdebetalersregeling niet toepassen. Je betaalt dan zelf het voorschot en de factuur van het ziekenhuis. Dat wil niet zeggen dat je opname geen recht geeft op een terugbetaling. Vul daarom na je hospitalisatie het schadeaanvraagformulier in en bezorg je papieren opnamefacturen aan HospiPlus per post of via je vertrouwd VNZ-kantoor.

Heb je gekozen voor onze comfortformule HospiPlus, dan is je opname in een éénpersoonkamer gedekt in je polis. Onderschreef je de basisformule HospiPlan, dan geldt de derdebetalersregeling enkel bij een twee- of meerpersoonkamer. Uiteraard ben je bij HospiPlan wel binnen bepaalde grenzen verzekerd voor een opname in een éénpersoonkamer, maar dan zonder de toepassing van de automatische betaling aan het ziekenhuis. HospiPlan betaalt de kamerkosten tot 75 euro per dag terug en vergoedt **tot 150%** van de ereloonsupplementen. HospiPlus vergoedt de kamerkosten onbeperkt (ook de luxekamers op materniteit) en de erelonen **tot 200%**!

Aangifte van je opname

Geef je opname bij voorkeur **vooraf** aan want zo weet je meteen of je groen licht krijgt. Word je onverwacht opgenomen, dan kan je je opname ook op dat moment zelf doorgeven, of zelfs enkele dagen verder in je opname.

De aangifte kan je op één van de volgende drie manieren uitvoeren:

- via home.assurcard.be;
- telefonisch via 053 79 99 79 (tijdens de weekdays van 8 tot 16.30 uur, op vrijdag tot 12.30 uur) of via 015 28 90 90;
- bij aankomst in het ziekenhuis via de Assurcard-kiosk in de buurt van de opnamebalie.

Je toont ná de registratie steeds je HospiPluskaart aan het opnamepersoneel van het ziekenhuis. Je hoeft niet eerst langs de kiosk te gaan als je je opname al via computer of telefoon hebt gemeld.

In deze gevallen doe je je aangifte altijd op papier:

- bij rood licht of bij de aangifte van een éénpersoonskamer in de formule HospiPlan;
- voor ambulante kosten bij ernstige ziekten;
- bij voor- en nazorg in de formule HospiPlus. In de formule HospiPlan wordt dat automatisch geregeld volgens een vast bedrag van 10 of 20 euro per verpleegdag, afhankelijk van je kamerkeuze;
- voor de forfaitaire formules HospiForfait en HospiContinu.

Tip: jouw kaart is strikt persoonlijk en niet geldig in het buitenland. Je laat ze dan ook beter thuis bij reizen in het buitenland.

Na de opname

De kosten die niet door de polis gedekt worden (bijvoorbeeld de eenmalige vrijstelling van 125 euro in een éénpersoonskamer, telefoon...), worden in eerste instantie afgetrokken van de kosten van 60 dagen vóór en 180 dagen na de opname. Die kosten kunnen de consultaties van de zorgverstrekkers zijn of de aankoop van medicatie. De bewijsstukken daarvan maak je over aan HospiPlus.

Als er na deze verrekening nog een saldo overblijft, dan betaal je dat bedrag binnen de 30 dagen aan HospiPlus terug. Zo niet kan HospiPlus het gebruik van het derdebetalersysteem schorsen of zelfs opheffen.

Kaart verloren?

Via info@hospiplus.be of 053 76 99 79 kan je een duplicaat aanvragen. Let op: je HospiPluskaart kan je enkel gebruiken als je tijdig je premies hebt betaald.

Maak je dekking compleet

HospiContinu: afschaffing wachttijd forfaitaire tussenkomst

Heb je al een hospitalisatieverzekering via jouw werkgever? Dan loont het de moeite om die te combineren met onze **wachtpolis** HospiContinu. Want als je instapt in HospiContinu, kan je zonder formaliteiten of zonder eventuele extra verhoogde premie omschakelen naar onze hospitalisatieverzekeringen **zodra je verzekering via je werkgever stopt**. Doe je dat niet en stap je dan pas in een nieuwe hospitalisatieverzekering, dan moet je die verzekering individueel betalen en liggen de premies doorgaans ook veel hoger dan die van jouw ziekenfondsverzekering. HospiContinu betaalt je bovendien 10 euro per opnamedag terug bovenop wat je werkgeversverzekering tussenkomt. De wachttijd van drie maanden voor deze tussenkomst wordt vanaf 2026 afgeschaft.

Indexering van de premies 2026

Jaarlijks mogen verzekeraars hun premies volgens de wettelijke medische index aanpassen. De medische index is een weerspiegeling van de evolutie van de medische kosten. Alle

premies voor 2026 vind je in de bijsluiter bij dit magazine.

Jong verzekerd, later voordelig

Tijdig aansluiten blijft dé boodschap. Daar zijn meerdere redenen voor. Tenzij je ononderbroken overstapt van een gelijkaardige verzekering, zijn er wachttijden van drie tot twaalf maanden naargelang het type verzekering. Voor de hospitalisatieverzekeringen moet je een medische vragenlijst invullen. Voor bestaande aandoeningen is er mogelijk een beperking in de tussenkomst. Die beperking geldt ook voor een bestaande zwangerschap. Als je reeds ernstig ziek bent, kan je je niet meer verzekeren voor de extra waarborg AmbuPlan of AmbuPlus. Als je aansluit na je vijftigste verjaardag zijn er ook hogere tarieven van toepassing. Wacht dus niet tot je ziek of zwanger bent om een verzekering te nemen.

Meer informatie?

Surf naar www.hospiplus.be, bel naar 015 28 90 90, surf naar www.vnz.be / info@vnz.be, of ga langs in jouw ziekenfondskantoor.



Het VNZ, met ondernemingsnummer BE0411.735.801, en ingeschreven in het register van de verzekeringstussenpersonen onder het nummer 2006, treedt op als verzekeringstussenpersoon voor de VM0B HospiPlus, met ondernemingsnummer BE0471.458.404, en door de CDZ erkend als verzekeringsmaatschappij onder het nummer 250/01 om de tak 2 'ziekte' te beoefenen. De infofiches van de HospiPlus-verzekeringen, evenals de algemene voorwaarden, zijn terug te vinden op www.hospiplus.be. Het Belgisch recht is van toepassing op de verzekeringsovereenkomst. De verzekeringsovereenkomst geldt levenslang. Eventuele klachten omtrent de verzekeringsovereenkomst, of de uitvoering ervan, kunnen gericht worden aan klachten@hospiplus.be, of aan de Ombudsman van de Verzekeringen (www.ombudsman-insurance.be, info@ombudsman-insurance.be, de Meeùsquare 35 te 1000 Brussel).



MAATJE: samen voor meer lichaamstevredenheid



Hoe help je je kind tevreden zijn met zijn of haar lichaam in een wereld vol perfecte plaatjes? Jongeren groeien immers op in een omgeving vol beelden en berichten over hoe ze eruit 'moeten' zien (sociale media, reclame...). Dat kan een impact hebben op hoe ze naar hun eigen lichaam kijken. Gelukkig ben jij als (groot)ouder ook een belangrijke influencer voor je kind en kan je thuis wat tegengewicht bieden. Hoe jij met je lichaam omgaat, bepaalt mee hoe kinderen naar zichzelf kijken. Om jou daarin te ondersteunen, verzamelden we praktische tips, samengevat in MAATJE. Zo help je je kind een MAATJE te worden van zijn of haar lichaam. Ook op uitdagende momenten.

Mooi? Verbreed je schoonheidsideaal

Wat is mooi? Mooi gaat verder dan uiterlijk. Ook een lach, creativiteit of vriendelijkheid zijn mooi. Kijk samen kritisch naar sociale media, moedig je kind aan om verder te kijken dan 'het perfecte plaatje'.

- Bekijk samen beelden op sociale media en bespreek wat echt en wat bewerkt is.
- Geef complimentjes los van uiterlijk: 'ik zag hoe geduldig je was met je broer, dat is fijn'.

Accepteer jezelf, ook de imperfecties

In de groei verandert er veel voor kinderen en jongeren, zowel in hun lichaam als in hun hoofd. Vriendelijk leren kijken naar zichzelf, ook naar de minder perfecte kantjes, helpt hen om zichzelf te aanvaarden.

- Probeer als ouder ook vriendelijk te zijn voor je eigen lichaam. Zeg bijvoorbeeld 'Mijn lichaam is veranderd' in plaats van 'Ik ben verdikt'.
- Reageer begripvol op onzekerheden: 'Je lichaam verandert, het is normaal dat je daaraan moet wennen.'

Apprecieer wat je lichaam voor je doet

Ons lichaam is meer dan het uiterlijk. Het laat ons wandelen, lachen, knuffelen... Sta samen stil bij wat je lichaam allemaal kan en geef complimenten die focussen op inzet of vaardigheden.

- Benoem wat je kind kan doen dankzij z'n lichaam: dansen met je benen, knuffelen met je armen...
- Beweeg samen en focus op het plezier en de energie die het jullie geeft. Inspiratie vind je op www.sweep.be.

Tijd nemen voor zelfzorg

Goed voor jezelf zorgen is een belangrijke basis voor mentaal en fysiek welzijn. Laat zelfzorg een gewoonte worden.

- Kies samen een wekelijkse zelfzorgactiviteit: een bad nemen, wandelen, een schermvrije avond, lezen, creatief zijn...

Juch en straal bij wat jou goed doet

Elke dag gebeurt er wel iets dat goed ging. Benoem die momenten en focus op het proces, niet alleen op het resultaat.

- Vraag 's avonds wat er fijn was die dag, hoe klein ook.



De leukste en meest interessante scheurkalender voor 2026



Bestel hem nu via www.roetsinfo.eu



- Geef erkenning voor inzet: 'Ik zag dat je bleef proberen, dat is krachtig'.

Evalueer de info die binnenkomt

Praat met je kind over wat het online ziet en erbij voelt. Help bij het herkennen van onrealistische beelden en het bouwen van een beschermende filter.

- Vraag 'Hoe was het online vandaag?' en luister zonder oordeel.
- Stimuleer je kind om negatieve profielen te ontvolgen.



Lichaamstevredenheid
bij elk kind

Je hoeft het als ouder niet perfect te doen.

Door kleine, bewuste keuzes en subtiele duwtjes in de rug maak je een wereld van verschil.

Meer tips via www.eetexpert.be/maatje.



DURF ZORG BINNENLATEN

"Bij i-mens krijg ik de zorg zoals ik die wil."

Marcel (97)

i-mens
thuis in zorg aan huis

Vraag nu gezinszorg aan
www.i-mens.be

KRUNSJ

Voortaan
genieten leden
tot € 150 korting

onvergetelijke jeugdvakanties

KROKUSVAKANTIE



Ma. 16.02 –
vr. 20.02



Dikkele
Jeugdverblijf
Oud Klooster

5-7 J.
€ 190*
€ 340

8-12 J.
€ 210*
€ 360

5 tot 7 jaar (2021-2019) &
8 tot 12 jaar (2018-2014)



krokuskriebels

UITBLINKERS:

- ✘ Workshop kinderlaboratorium (5-7 j.)
- ✘ 3D-printen (8-12 j.)
- ✘ Spionspel in het donker (8-12 j.)
- ✘ Legomasters
- ✘ Eigen T-shirt bedrukken
- ✘ Gipsbeeldjes maken
- ✘ Kookworkshop

ski & snowboard



Sneeuw-
zeker



Vol-
pension



Skipas van
5 dagen

KROKUSVAKANTIE



Za. 14.02 –
za. 21.02

Locatie 1: 13-15j.
Oostenrijk, Ossiach
Gasthof Hotel Zur Post



Locatie 2: 16+ j.
Oostenrijk, Villach
Jugendgästehaus

13-15 J.
€ 730*
€ 880

16+ J.
€ 780*
€ 930

13-15 jaar (2013-2011)
& 16+ (vanaf 2010)

SKIGEBIED:

- ✘ Gerlizen, Nassfeld, Turracher Höhe & Bad Kleinkirchheim
- ✘ 300 km piste
- ✘ + ski- en snowboardmateriaal (inclusief helm): € 94
- ✘ Voor skiërs en snowboarders met **én zonder ervaring**

PAASVAKANTIE



Zo. 12.04 –
zo. 19.04



Oostenrijk, Flattach
Action Hotel

PRIJS
€ 710*
€ 860

13-16 jaar (2013-2010)

SKIGEBIED:

- ✘ Mölltaler Gletscher (36 km, tot 3.122 m hoog)
- ✘ Afhankelijk van weersomstandigheden: St. Jakob & Kals - Matrei (64 km)
- ✘ Voor skiërs en snowboarders met **minimum één week ervaring**
- ✘ + ski- en snowboardmateriaal (inclusief helm): € 80



paaskriebels aan zee

PAASVAKANTIE

5 tot 7 jaar (2021-2019) &
8 tot 12 jaar (2018-2014)



UITBLINKERS:

- ✘ Plopsaland
- ✘ Sunparks Aquafun
- ✘ Alpacaboerderij
- ✘ Paaseierenzoektocht
- ✘ Bosbattle (8-12 j.)

Vrijwilliger worden bij Krunsj?

Heb je al ervaring in het jeugdwerk en/of in het begeleiden van kinderen met ondersteuningsnoden? Dan kan je misschien deze zomer mee op vakantie als **ondersteuningsanimator!**

Kriebelt het om kinderen een onvergetelijke vakantie te bezorgen & heb je nog geen ervaring of attest? Onze **cursus animator** is dan helemaal jouw ding!

Of heb je interesse in of ervaring met koken voor een groep kinderen? Sluit je dan aan bij een **Krunsj-kookploeg** & bezorg kinderen en jongeren de lekkerste maaltijden op een onvergetelijke vakantie.



Interesse? Stuur gerust een mailtje naar info@krunsj.be of een berichtje via WhatsApp (053 42 11 00) voor verdere info.

Het wordt een Krunsj-zomer vol ...



kriebels in de buik



vriendschappen



ontspanning



zorgzame animatoren



plezier



grote dromen



avontuur

AL ZIN IN
ZOMER?

Inschrijven voor onze
zomervakanties kan vanaf

02.01.2026
om 10 uur!

Meer info en inschrijven op www.krunsj.be

* Prijs met korting voor leden van het Vlaams S. Neutraal Ziekenfonds die in regel zijn met de ziekenfondsbijdrage.

Vakanties maken het verschil

NZ Binnenland

Vakantiedomeinen aan de Vlaamse kust en in de Ardennen

NZ Reizen

Reizen in buitenland
(individueel en in groep)

NZ+

Drempelverlagende
vakanties

Geniet van kortingen bij o.a.

7PLUS
TOUR OPERATOR BELGIUM

 **Center Parcs**

***eliza**
was here

 **NORDIC**
De Scandinaviëspecialist

Sunweb



Bel gratis 0800 95 180
www.nzvakanties.be

VNZ zorgt voor het verschil



NZ VAKANTIES
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds