



Nieuwsbrief

oktober 2025

Menopauze in de aandacht

Op zaterdag 18 oktober is het internationale dag van de menopauze. Dan wordt dit belangrijk thema extra bespreekbaar gemaakt zodat meer begrip en ondersteuning mogelijk wordt. Want echt, we praten er nog te weinig over! Vanaf 2026 betaalt het VNZ trouwens 10 euro terug per sessie bij een menopauzeconsulent, met een maximum van 50 euro per jaar. Zo'n menopauzeconsulent begeleidt vrouwen in de overgang en ondersteunt hen bij fysieke en psychische veranderingen. Meer info op [Terugbetaling menopauzeconsulent | Vlaams & Neutraal Ziekenfonds](#).



Antibiotica: gebruik ze goed en enkel als het moet!

Verkeerd gebruik kan gevaarlijk zijn voor je gezondheid. Daarom is het belangrijk dat we antibiotica correct gebruiken en énkél nemen als het écht helpt. Wist je bijvoorbeeld dat antibiotica nutteloos zijn tegen griep, bronchitis, verkoudheden, COVID-19 of RSV?

👉 Lees meer over hoe je antibiotica goed gebruikt: [Antibiotica, gebruik ze goed en enkel als het moet!](#)



Op weg naar meer transparantie in medische kosten

Om jou als patiënt beter te informeren over de kosten van geneeskundige verzorging, zijn bepaalde zorgverleners verplicht om hun tarieven en statuut kenbaar te maken. Ook zijn sommige zorgverleners verplicht vooraf een kostenraming aan de patiënt te bezorgen. Die regels zorgen voor meer duidelijkheid en bescherming tegen onverwachte of onterechte kosten.

👉 Lees hier meer info over de transparantie geneeskundige verzorging:

- Webstek [RIZIV](#)
- [Financiële transparantie in de kosten van de geneeskundige verzorging - VNZ](#)

Hoeveel kost je zorg?

Informeer je!

Check de affiches bij je zorgverlener en spreek erover met hen.



Op een dag vind je de job van je leven!

Het VNZ werft regelmatig nieuw personeel aan. Zo hebben we nu twee vacatures om onze ploeg te versterken. We zoeken een Sociale Media Specialist én een Kantoorhouder-Ledenadviseur voor de regio Lier-Kempen. Wil je ook deel uitmaken van het VNZ? Ontdek dan alle details van beide jobprofielen op [Vlaams & Neutraal Ziekenfonds | Bekijk onze vacatures](#) 📌.



Ook kinderen en jongeren krijgen hulp via zorgtrajecten bij eetstoornissen en obesitas

Wist je dat er voor eetstoornissen – zoals obesitas, anorexia nervosa, boulimia nervosa, binge eating disorder, diabetes type 2 en voedingsproblemen bij jonge kinderen – specifieke zorgtrajecten bestaan, die door de overheid terugbetaald worden? Niet alleen voor volwassenen, maar ook voor kinderen en jongeren.

Waarom starten met een zorgtraject?

- Persoonlijk behandelplan met meerdere specialist-zorgverleners (huisarts, diëtist, psycholoog, kinderarts ...)
- Betere resultaten door de begeleiding
- Persoonlijke opvolging
- Minder risico op herval
- Snelle ondersteuning dichtbij huis
- Voorkomt ernstige of onherstelbare gezondheidsproblemen

👉 Bespreek het met je behandelende arts of lees meer op [Uitgebreide hulp bij eetstoornissen dankzij zorgtrajecten](#) of de webstek van het [RIZIV](#).

Heb je moeilijkheden met eten?

Spreek erover met je arts of gespecialiseerd zorgverlener.



Er staat een team klaar om je te helpen.
Samen pakken we het aan.

.be

Mentale gezondheid: je staat er niet alleen voor!

Iedereen maakt moeilijke momenten mee. Wist je dat 1 op 4 Belgen ooit psychische problemen ervaart? Gevoelens zoals stress, angst of eenzaamheid kunnen zich opstapelen en steeds zwaarder gaan wegen. Het helpt om erover te praten, liefst in een vroeg stadium. Dat kan bij iemand die je vertrouwt – een vriend, familielid, je huisarts, een collega of vertrouwenspersoon. En als je meer ondersteuning nodig hebt, kan je terecht bij een geconventioneerde klinisch psycholoog of orthopedagoog. Vaak lucht dat meer op dan je denkt.

Kom meer te weten over de eerstelijns psychologische hulp in een netwerk voor geestelijke gezondheid:

- [Webstek RIZIV](#)
- [Geconventioneerde psychologische zorg - VNZ](#)



Help het VNZ groeien en bloeien

Zag je het [VNZ-spotje](#) al waarbij we op een speelse manier duidelijk maken dat we als ziekenfonds sterke voordelen hebben voor alle leeftijden? Binnenkort wordt deze campagne ook online doorgetrokken. Wil je ons mee helpen groeien en er zelf mee de vruchten van plukken? Dat kan via onze actie 'Leden werven leden'. Samen met jou kunnen we nog vele mensen bereiken en overtuigen om de stap te zetten naar het VNZ. Bezorg ons de gegevens van de persoon die we mogen contacteren om langs te komen en het VNZ-voordelenpakket voor te stellen. Per afspraak die is doorgegaan bezorgen we je een bon ter waarde van 20 euro. Je kan hierbij kiezen tussen A.S. Adventure, Brightfish (2 cinematickets van elk 10 euro), Colruyt Groep (Colruyt, BIO-planet, Dreamland,...) of Standaard Boekhandel. Meer info op [Leden werven voor VNZ? Verdien een waardebon!](#)



Volg ons op Facebook, Instagram en LinkedIn voor:

- slimme gezondheids- en preventietips
- nieuwe infosessies en leuke wedstrijden
- alles over onze voordelen en extra verzekeringen
- interessante blogs en nieuwsberichten

En nog veel meer! #vlaamsenneutraalziekenfonds

Privacy Uitschrijven voor deze nieuwsbrief

© VNZ - Hoogstratenplein 1 - 2800 Mechelen - 015 28 90 90