



HZIV-info

januari-februari 2008

Gratis brochure over de HZIV

Verantw. uitgever:
Joël Livyns
Administrateur-generaal

Afzendadres:
Troonstraat 30A
1000 Brussel

Tel. 02 229 35 00
Fax 02 229 35 58
www.hziv.be
info@caami-hziv.fgov.be

Afgiftekantoor Gent X
Verschijnt tweemaandelijks
Jaargang 6 - nummer 1
Hoofdredacteur: Kristof Eelen

HZIV-info wordt gedrukt op
milieuvriendelijk papier en met
milieuvriendelijke inkt. De verpak-
king is biologisch afbreekbaar.

Inhoud

- p.1 Gratis brochure over de HZIV
- p.2 Wat doen als u verhuisd bent?
- p.2 Eupen en Sankt Vith: nieuwe openingstijden
- p.3 Hebt u recht op een verwarmingstoelage?
- p.3 Uitkeringen alleenstaande invalide gerechtigten
- p.4 Torticollis: een stijve nek
- p.4 Eindejaarsperiode: sluiting van de kantoren

De HZIV publiceert jaarlijks de brochure "Kennismaking met de HZIV. Voordelen en vergoedingen.". We vinden het immers heel belangrijk u goed te informeren over uw rechten als sociaal verzekerde.



Inschrijving en contactgegevens

De brochure bevat een praktisch overzicht met de contactgegevens en openingstijden van de gewestelijke diensten. Er wordt ook uitgelegd wat de inschrijvingsvoorwaarden zijn (bijvoorbeeld als schoolverlater).

Terugbetalingen

U krijgt ook info over welke terugbetalingen van geneeskundige verzorging er mogelijk zijn, de verschillende soorten geneesmiddelen, wie recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming, wie kan ingeschreven worden als persoon ten laste, de kostprijs van ziekenhuisopname, chronisch zieken, de Maximumfactuur, het Globaal Medisch Dossier...

Uitkeringen

Kunt u niet gaan werken wegens ziekte, invaliditeit, zwangerschap of ouder-

schap? In bepaalde gevallen kunt u van uw gewestelijke dienst een uitkering krijgen. U vindt er informatie over hoe u een uitkering aanvraagt, hoe ze berekend wordt, binnen welke termijn u uw arbeidsongeschiktheid moet melden enz.

Buitenland

Gaat u naar het buitenland op vakantie, om te werken of om er te gaan wonen? In onze brochure staat voor welke landen u welke documenten nodig hebt, welke terugbetalingen mogelijk zijn, in welke gevallen u verder recht blijft hebben op een uitkering...

Hoe ontvangt u een brochure?

De brochure is beschikbaar in pdf-formaat op www.hziv.be (in de rubriek "Publicaties").

De gedrukte Nederlandse of Franse brochure kunt u gratis krijgen bij uw gewestelijke dienst of bestellen via e-mail (info@caami-hziv.fgov.be).

De Duitse versie zal pas later beschikbaar zijn, maar u kunt nu al uw exemplaar reserveren via het bovengenoemde e-mailadres.

J. Livyns
Administrateur-generaal

L. Goutry
Voorzitter Beheerscomité

Wat doen als u verhuisd bent?

Als u verhuisd bent, moet u uw adreswijziging officieel bekendmaken in het **gemeentehuis van uw nieuwe gemeente**. Daar wordt uw officieel adres aangepast in het rijksregister.



Automatische wijziging

Na enige tijd zal deze wijziging **automatisch** overgenomen worden in het ledenbestand van de HZIV. Uw gewestelijke dienst stuurt u vervolgens kleefbriefjes met uw nieuw adres.

Verwacht u post?

Woont u al op uw nieuw adres, maar hebt u nog geen nieuwe kleefbriefjes ontvangen?

Als u belangrijke post verwacht van uw gewestelijke dienst (bijvoorbeeld voor uw uitkeringen, van de adviserend geneesheer), kunt u er uw nieuw adres meteen al meedelen.

Doorsturen van post

U kunt eventueel aan De Post vragen om uw post tijdens een bepaalde periode automatisch door te sturen naar uw nieuw adres.

Deze betaaldienst heet "Do my move". De prijs hangt af van de duur van de gekozen periode.

U vindt meer info over deze dienst op www.post.be/site/nl/letters/management/services/moving.

U kunt ook informatie opvragen aan het loket van De Post of telefoneren naar het nummer 022 012345.

Eupen en Sankt Vith: nieuwe openingstijden

Op 1 januari 2008 veranderen de openingstijden van de gewestelijke dienst Eupen en het plaatselijk kantoor van Sankt Vith. Hieronder vindt u de nieuwe openingstijden.

• Eupen

Maandag	8u30 – 12u30
Dinsdag	8u30 – 12u30 en 13u30 – 18u
Woensdag	8u30 – 12u30
Donderdag	8u30 – 12u30
Vrijdag	8u30 – 12u30

• Sankt Vith

Maandag	Gesloten
Dinsdag	9u15 – 12u30 en 13u30 – 16u30
Woensdag	Gesloten
Donderdag	9u15 – 12u30 en 13u30 – 16u30
Vrijdag	9u – 12u30 en 13u30 – 17u*

* Van 17u tot 18u enkel op afspraak

Hebt u recht op een verwarmingstoelage?

De maximumprijs van huisbrandolie, verwarmingspetroleum en bulkpropane gas is de laatste jaren aanzienlijk gestegen. Daardoor lopen mensen met een laag inkomen het risico om in moeilijkheden te geraken.



Daarom werd het **Stookoliefonds** opgericht. Het fonds komt gedeeltelijk tussen in de betaling van de verwarmingsfactuur van personen die zich in een moeilijke financiële situatie bevinden.

Wie komt in aanmerking?

Om een beroep te kunnen doen op het fonds moet u minstens tot één van de volgende drie categorieën behoren.

- **U hebt recht op een verhoogde tegemoetkoming**

Bovendien mag het jaarlijks bedrag van uw bruto belastbaar gezinsinkomen niet hoger zijn dan 13.512,18 EUR plus 2.501,47 EUR per persoon ten laste.

- **U hebt een begrensd inkomen**

Als u een jaarlijks bruto belastbaar gezinsinkomen hebt dat lager is dan of gelijk aan 13.512,18 EUR

plus 2.501,47 EUR per persoon ten laste, dan hebt u een "begrensd" inkomen. Voor de berekening van dat inkomen wordt rekening gehouden met het kadastraal inkomen (x3) van andere woningen dan uw gezinswoning.

- **U hebt schuldoverlast**

Het gaat om personen met een schuldbemiddeling of een collectieve schuldenregeling die de verwarmingsfactuur niet kunnen betalen.

Tegen welke voorwaarden?

- Het fonds komt enkel tussen in de prijs voor **huisbrandolie, verwarmingspetroleum en bulkpropane gas** geleverd **tussen 1 september 2007 en 30 april 2008**.
- U hebt **minstens 0,49 EUR** per liter betaald (BTW inbegrepen).
- U dient uw aanvraag **binnen de 60 dagen** na levering in bij het OCMW.
- De verwarmingstoelage is beperkt tot **1.500 liter**.
- De maximumtoelage bedraagt **195 EUR** per gezin.

Wat moet u doen?

Als u denkt recht te hebben op steun van het Stookoliefonds, neemt u binnen de 60 dagen na de levering contact op met het OCMW van uw gemeente.

Voor meer informatie kunt u terecht bij het OCMW van uw gemeente of bij onze maatschappelijk assistenten tijdens de sociale permanenties in uw gewestelijke dienst.

Uitkeringen alleenstaande invalide gerechtigden

Voor werknemers bedragen de uitkeringen een bepaald percentage van het loon waarop de uitkering berekend wordt, indien nodig rekening houdend met een maximumbedrag. Voor alleenstaande invalide gerechtigden bedraagt het percentage momenteel 50%.

Vanaf 1 januari 2008 zal dit percentage echter worden opgetrokken tot **53%**. De maximumbedragen van toepassing voor gerechtigden wier invaliditeit aanving vanaf 1 april 2004 zullen hieraan ook worden aangepast.

Torticollis: een stijve nek

Stel u voor dat u 's morgens wakker wordt en dat uw hoofd vastzit. Uw hoofd helt lichtjes opzij en uw nek doet pijn bij de minste beweging. U hebt het juist geraden: een torticollis, een probleempje dat we allemaal wel eens zullen meemaken.



De torticollis is een pijnlijk spierspasme van de nek en heeft voornamelijk betrekking op de grote spier van de nek, de borstbeen-sleutelbeen-tepelspier. Die spier speelt een belangrijke rol bij de rotatie en de bewegingen van de nek. Soms zakt het stijve gevoel tot in een andere spier, de "trapezius", waardoor het bewegen van de armen bemoeilijkt wordt. De torticollis komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor, ongeacht de leeftijd.

Wat zijn de oorzaken?

Het spierspasme komt makkelijk tot stand. Het is pijnlijk en verhindert sterk de bewegingen van de nek. Het hoofd helt opzij. De torticollis kan gepaard gaan met pijn in de nek of in de schouders.

De voornaamste oorzaken van deze kwaal zijn:

- een slechte houding tijdens de slaap;
- een zware inspanning;
- een hevige schok (whiplash);
- stress die kan leiden tot een spierspanning;
- een koude luchtstroom;

- het hoofd langere tijd achterover laten hangen;
- een infectie van de keel, neus, oren, tanden.

Een herhaaldelijke of chronische torticollis kan een teken zijn van ernstige gewrichts- of reumatologische problemen.

Welke behandeling?

In het algemeen geneest een lichte torticollis vanzelf in 2 tot 3 dagen en wint u snel de lenigheid van uw nek terug.

- Rust en lokale warmte (warm bad, kussen of verwarmende zalf...) vormen de basis van de behandeling.
- Het manipuleren is voorbehouden aan professionals.

Als de torticollis na 2 tot 3 dagen echter nog niet genezen is of telkens opnieuw opduikt, is het veiliger een arts te raadplegen. Nalatigheden in de behandeling van de torticollis kunnen ernstige gevolgen hebben voor de ruggengraat.

Hoe kunt u een torticollis voorkomen?

Hieronder volgen enkele voorzorgsmaatregelen om een torticollis te voorkomen.

- Slaap volledig plat of met een ergonomisch kussen. Zorg voor een goede kwaliteit van uw beddengoed.
- Vermijd in de tocht te zitten en draag een sjaap of een sjaal als u in de kou moet staan.
- Verzorg op kantoor, vooral als u op een computer werkt, de houding van uw hoofd en uw nek.

Meer info?

www.dialogogengezondheid.be



Eindejaarsperiode: sluiting van de kantoren

Tijdens de eindejaarsperiode zullen onze kantoren gesloten zijn van **24 december 2007** tot en met **1 januari 2008**. We wensen u prettige feestdagen en een gelukkig nieuwjaar!