

België—Belgique
PB—PP
Oostende Mail
BC 6739

ECRIT PERIODIQUE
Oostende Mail
P409245

CAAMI-info

septembre-octobre 2008

Editeur responsable:
Joël Livyns
Administrateur général

Adresse expéditeur:
Rue du Trône 30A
1000 Bruxelles

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

Bureau de dépôt Oostende Mail
Cette revue paraît
bimestriellement
Année de parution 6 - numéro 5
Rédacteur en chef: G. Janssens

CAAMI-info est imprimé sur du
papier recyclable et avec
de l'encre écologique. L'emballage
est biodégradable.

Contenu

- p.1 Connaître ses droits en tant que patient
- p.2 Soins dentaires mieux remboursés au 1^{er} juillet 2008
- p.3 La santé au naturel: une alimentation plus saine
- p. 4 Bureau de Bruxelles ouvert plus tard le lundi
- p.4 Augmentation des indemnités
- p.4 Heures d'ouverture permanences Ypres et Poperinge

Connaître ses droits en tant que patient

La loi décrit les droits du patient et les devoirs du prestataire de soins. En voici un bref aperçu.

Service de qualité

Vous avez droit à un **service** correct, soigné et **de qualité**. Les meilleurs soins possibles doivent être prodigués en fonction des connaissances médicales et des technologies disponibles. Le prestataire de soins doit également être au courant des normes et des recommandations scientifiques.

Libre choix du prestataire de soins

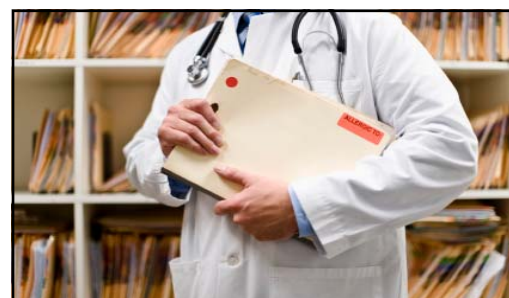
Vous pouvez choisir **vous-même votre prestataire de soins**, modifier votre choix ou consulter un autre prestataire pour un deuxième avis. Le libre choix est également valable si on adresse le patient à un autre prestataire de soins. Le choix peut cependant être limité par la loi ou par des circonstances propres à l'organisation des soins de santé.

Informations

Vous avez droit à toutes les **informations** qui vous sont nécessaires pour comprendre votre **état de santé** et son **évolution** probable. La communication se déroule dans une langue claire et compréhensible.

Ces informations sont généralement données oralement, mais vous pouvez demander qu'elles soient transmises par écrit à une **personne de confiance** (une personne qui vous aide dans

l'exercice de vos droits de patient, par exemple, en recevant les informations ou en examinant votre dossier). Un **représentant** est une personne chargée de représenter vos droits lorsque vous n'êtes pas (plus) capable de les exercer (par exemple, pour les mineurs d'âge ou les patients dans le coma).



Il est utile de désigner une personne de confiance ou un représentant à l'avance et de le **stipuler par écrit**. Vous pourrez ainsi compter sur lui en cas de besoin. Dans la brochure "Une invitation au dialogue" (voir page 2), vous trouverez les formulaires nécessaires pour désigner une personne de confiance.

Vous pouvez demander que certaines informations ne vous soient pas communiquées à vous, mais à votre personne de confiance. Le prestataire de soins doit informer le patient s'il y a un danger grave pour lui-même ou pour son entourage (par exemple, en cas de maladies contagieuses).

Consentement éclairé

Pour **tout traitement médical**, le patient doit donner son **autorisation**. Cela

peut s'effectuer oralement ou découler de la conduite du patient.

Consultation du dossier de patient

Vous avez le droit dans les 15 jours après la réception de votre demande de **consulter votre dossier de patient** ou de le laisser consulter par une personne de confiance de votre choix.

Protection de la vie privée

Lors de chaque intervention de la part d'un prestataire de soins, vous avez droit à la **protection de la vie privée**. Seules les personnes dont la présence est requise sur le plan professionnel ont le droit d'y assister. La protection de la vie privée du patient concerne également les informations sur son état de santé.

Médiation des plaintes

Chaque hôpital général doit avoir un **service de**

médiation, où le patient peut adresser gratuitement sa **plainte concernant l'hospitalisation, le traitement ou le séjour à l'hôpital**. Ce service joue un rôle de médiation et essaie d'éviter les conflits.

Si vous n'êtes **pas satisfait** du traitement de votre plainte par le service de médiation de l'hôpital, vous pouvez introduire une plainte auprès de la **Commission fédérale "Droits du patient"**.

Plus d'infos?

Vous pouvez consulter la brochure "Une invitation au dialogue" via le site www.hziv.be/downloads/droitsdupatients-F.pdf ou la commander à l'adresse suivante:

SPF Santé publique

Place Victor Horta 40 boîte 10

1060 Bruxelles

brochurespatient@health.fgov.be

Vous pouvez également contacter le service Information de la CAAMI au numéro vert 0800 11 292.

Soins dentaires mieux remboursés au 1^{er} juillet 2008

Pour certaines catégories d'âge, de **meilleurs remboursements** seront accordés **pour les visites chez le dentiste à partir du 1^{er} juillet 2008**.



Soins dentaires gratuits et forfait orthodontie

La gratuité des soins dentaires qui concernait la classe d'âge des moins de 12 ans a été étendue **aux moins de 15 ans**. Cette gratuité ne couvre que les soins **conservateurs** à savoir les consultations, traitements préventifs et autres pulpotomie, obturation de dents,... et donc pas les traitements orthodontiques.

Forfait orthodontie

Au niveau précisément du traitement orthodontique, s'ajoute un forfait de **400 EUR** pour le premier trai-

tement d'orthodontie pour les enfants de moins de 9 ans atteints d'une malformation ou d'affections qui doivent être traitées pour éviter des problèmes de dentition graves à long terme. Cette intervention allégera quelque peu votre facture même si le coût moyen d'un traitement orthodontique est estimé à 2.000 EUR.

Examen buccal

Le remboursement de l'examen buccal annuel est étendu aux assurés de moins de 57 ans.

Extractions dentaires

Les extractions dentaires seront remboursées dorénavant dès 60 ans au lieu de 67 ans précédemment. Pour les moins de 15 ans, les extractions dentaires sont toujours remboursables.

Pour les personnes qui présentent des risques médicaux lourds (chimiothérapie, handicap...), il n'y a **pas de limite d'âge** pour le remboursement des extractions dentaires.

Détartrage

L'intervention de l'assurance est majorée de **4 EUR** pour les détartrages effectués en faveur des bénéficiaires pour lesquels aucune prestation dentaire n'est effectuée au cours de l'année précédente.

La santé au naturel: une alimentation plus saine

Les fruits et les légumes nous veulent du bien! Leurs apports sont très **importants** pour notre santé et les médecins recommandent de les intégrer de manière plus régulière dans notre alimentation.

Vive la verdure!

Les études sur la santé démontrent que les grands consommateurs de fruits et légumes sont en bien meilleure forme que ceux qui en mangent peu. Notre **santé** n'est-elle pas notre plus grande richesse? Entretienons-la en variant le contenu de nos assiettes... Moins de mauvais gras et plus de verdure!

Combien par jour?

L'objectif est de manger quotidiennement **au moins 400g de fruits et légumes**. Cela fait 5 portions de 80g à répartir sur la journée, dont 3 aux repas principaux (déjeuner, dîner et souper).

Une pomme pèse déjà 100g. Il vous suffit donc de 2 fruits par jour en plus des portions aux repas pour atteindre l'objectif des 400g. Ce n'est pas insurmontable...

Attention: la pomme de terre est considérée comme un féculent et non comme un légume.

Comment guider votre choix?

Il est possible de trouver des fruits et des légumes toute l'année dans les magasins. De quoi s'offrir, sous différentes formes, des petits plaisirs gourmands et variés.

Un avantage des fruits et légumes, c'est qu'ils ne coûtent pas très cher si vous choisissez des **produits de saison**.

Les fruits et les légumes **frais** sont évidemment à privilégier. Les **surgelés** peuvent aussi convenir, mais vérifiez qu'ils n'ont pas été préparés avec du sel et de la graisse. Pensez également aux légumes **prêts à l'emploi** (salades, crudités...) qu'il suffit de rincer.

Les **conserves** de fruits et les légumes ont également leur place dans l'alimentation, mais en alternance avec le frais et le surgelé qui sont plus riches en qualités nutritives (vitamines...).

Attention: les conserves contiennent souvent trop de sucre ou trop de sel.

Ces aliments naturels ont tout pour plaire: des couleurs splendides, des formes, des textures et des saveurs variées et surtout de nombreux atouts nutritionnels. Légers en calories et en graisses, ils sont riches en eau, fibres alimentaires, vitamines et autres composés protecteurs tels que des antioxydants.



Le tartare de saumon (pour 4 personnes)

Pour vous les faire apprécier, nous vous proposons une petite recette facile à réaliser en entrée.

• Ingrédients:

400g de **saumon** fumé ou cru; un **concombre**; 2 cuillères à soupe de **yaourt** ou de **fromage** blanc; de l'**aneth** frais; un **citron**.

• Préparation:

1. Découpez finement le saumon en petits morceaux.
2. Epluchez le concombre et découpez-le en petits dés.
3. Hachez finement l'aneth.
4. Mélangez le tout dans un saladier et ajoutez-y le jus de citron.
5. Ajoutez le yaourt ou le fromage et mélangez énergiquement.
6. Laissez le saladier au frigo environ 30 minutes.
7. Servez frais dans des coupes ou des verres.
8. Ajoutez un peu d'aneth pour décorer.

Bon appétit!

Bureau de Bruxelles ouvert plus tard le lundi

Le **1^{er} septembre 2008**, les heures d'ouverture de l'office régional du Brabant (Rue du Trône 30B, 1000 Bruxelles) changent. Les guichets seront **ouverts plus tard le lundi** (jusqu'à 17h30 au lieu de 16h).

Voici les nouvelles heures d'ouverture.

Lundi	8h30 – 12h et 13h30 – 17h30
Mardi	8h30 – 12h
Mercredi	8h30 – 12h et 13h30 – 16h
Jeudi	Fermé
Vendredi	8h30 – 12h

Augmentation des indemnités

A la suite du dépassement de l'indice-pivot, les **indemnités sociales** ont été **augmentées de 2 % le 1^{er} mai 2008**. Ci-dessous, vous trouverez un aperçu des principales modifications.

• Salariés

Montant maximum incapacité de travail primaire				
Début incapacité de travail	1 ^{ers} 30 jours	A partir du 31 ^{ème} jour		
		Avec charge de famille	Isolés	Cohabitants
A partir du 1/1/2007	69,07 EUR	69,07 EUR	69,07 EUR	63,32 EUR
Montant maximum invalidité				
Début invalidité	Avec charge de famille	Isolés	Cohabitants	
A partir du 1/1/2007	74,83 EUR	61,02 EUR	46,05 EUR	
Montant minimum après 6 mois d'incapacité de travail				
Travailleur régulier	Avec charge de famille	Isolés	Cohabitants	
	45,07 EUR	36,07 EUR	31,23 EUR	
Travailleur non régulier	Avec charge de famille	Sans charge de famille		
	35,77 EUR	26,83 EUR		

• Indépendants

Indemnités d'incapacité primaire de travail			
A partir du 2 ^{ème} mois d'incapacité de travail	Avec charge de famille	Isolés	Cohabitants
	42,44 EUR	31,93 EUR	28,35 EUR
Indemnité d'invalidité			
Sans arrêt de l'entreprise	Avec charge de famille	Isolés	Cohabitants
	42,44 EUR	31,93 EUR	28,35 EUR
Avec arrêt de l'entreprise	Avec charge de famille	Isolés	Cohabitants
	45,07 EUR	36,07 EUR	31,23 EUR

• Intervention forfaitaire journalière pour l'aide de tiers

Intervention forfaitaire journalière pour l'aide de tiers
12,48 EUR

Heures d'ouverture permanences Ypres et Poperinge

Le **1^{er} septembre 2008**, les heures d'ouverture de nos permanences à Ypres (Dikkebusseweg 15A, 8900 Ypres) et à Poperinge (Veurnestraat 55, 8970 Poperinge) changent.

Voici les nouvelles heures d'ouverture.

Permanence Ypres	
Mardi	10h – 12h
Permanence Poperinge	
Mardi	13h30 – 15h