



België—Belgique
PB—PP
Oostende Mail
BC 6739

TIJDSCHRIFT
Oostende Mail
Nr. 409245

HZIV-info

september-oktober 2008

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 Oostende Mail
Verschijnt tweemaandelijks
Jaargang 6 - nummer 5
Hoofdredacteur: G. Janssens

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

Inhoud

p.1 Ken uw rechten
als patiënt

p.2 Tandverzorging beter
terugbetaald vanaf
1 juli 2008

p.3 Natuurlijk gezond:
een gezondere voeding

p. 4 Kantoor Brussel langer
open op maandag

p.4 Verhoging uitkeringen

p.4 Openingstijden perma-
nenties leper en Poperinge

Ken uw rechten als patiënt

De wet op de patiëntenrechten omschrijft de rechten van de patiënt en de plichten van de zorgverlener. Hieronder vindt u een overzicht van uw rechten als patiënt.

Kwaliteitsvolle dienstverlening

U hebt recht op een goede, zorgvuldige en **kwaliteitsvolle dienstverlening**. De best mogelijke zorg moet verstrekt worden in functie van de beschikbare medische kennis en technologie. Ook moet de zorgverlener op de hoogte zijn van wetenschappelijke normen en aanbevelingen.

Vrije keuze van zorgverlener

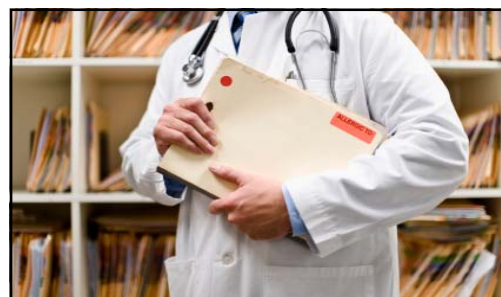
U kunt **zelf uw zorgverlener kiezen**, uw keuze hiervan wijzigen of een andere zorgverlener raadplegen voor een tweede advies. Het recht op vrije keuze geldt ook bij doorverwijzing naar een andere zorgverlener. De keuze kan wel beperkt zijn bij wet of door omstandigheden eigen aan de organisatie van de gezondheidszorg.

Informatie

U hebt het recht om **informatie** te ontvangen waardoor u meer inzicht krijgt in uw **gezondheidstoestand** en de vermoedelijke **evolutie** hiervan. De communicatie moet gebeuren in een duidelijke en begrijpelijke taal.

De informatie wordt meestal mondeling meegedeeld, maar u kunt hier ook een afschrift van vragen voor bijvoor-

beeld uw **vertrouwenspersoon** (iemand die u bijstaat in het uitoefenen van uw rechten als patiënt, zoals het verkrijgen van informatie of het inkijken van uw dossier). Een **vertegenwoordiger** echter vertegenwoordigt uw rechten op het moment dat u dit zelf niet (meer) kunt (minderjarigen of comapatiënten).



Het is nuttig om op voorhand een **vertrouwenspersoon** of **vertegenwoordiger** te kiezen en hiervan een **schriftelijk bewijs** te hebben. Zo kunt u indien nodig op hem rekenen. In de brochure "Een uitnodiging tot dialoog." (zie pagina 2) vindt u de nodige formulieren om een **vertrouwenspersoon** aan te duiden.

U kunt vragen om bepaalde informatie niet aan u mee te delen, maar eventueel wel aan uw **vertrouwenspersoon**. De zorgverlener moet de patiënt informeren als er een ernstig gevaar is voor de patiënt of zijn omgeving (bijvoorbeeld bij besmettelijke ziektes).

Toestemming na informatie

Als er een **medische behandeling** moet gebeuren, moet de patiënt zijn **toestemming** geven. Dat kan mondeling gebeuren of afgeleid worden uit de gedragingen van de patiënt.

Inzage in patiëntendossier

U hebt het recht om binnen de 15 dagen na ontvangst van uw verzoek **uw patiëntendossier in te kijken** of te laten inkijken door een vertrouwenspersoon naar keuze.

Bescherming van de persoonlijke levenssfeer

Bij iedere tussenkomst van een zorgverlener hebt u recht op **bescherming van de persoonlijke levenssfeer**. Hierbij mogen enkel personen aanwezig zijn van wie de aanwezigheid beroepshalve vereist is. De persoonlijke levenssfeer van de patiënt moet ook beschermd worden op het vlak van de informatie over zijn gezondheid.

Klachtenbemiddeling

Elk algemeen ziekenhuis moet een **ombudsdienst** hebben, waar de patiënt gratis terecht kan met zijn klacht omtrent de opname, de behandeling of het

verblijf in het ziekenhuis. De ombudsdienst heeft een bemiddelende taak en probeert conflicten te voorkomen.

Als u **niet tevreden** bent over de behandeling van uw klacht door de ombudsdienst in het ziekenhuis, kunt u hierover een klacht indienen bij de **Federale Commissie "Rechten van de Patiënt"**.

Meer info?

U kunt de brochure "Een uitnodiging tot dialoog." raadplegen via www.hziv.be/downloads/patientenrechten-N.pdf of bestellen op het volgende adres:

FOD Volksgezondheid
Victor Hortaplein 40 bus 10
1060 Brussel
brochurespatient@health.fgov.be

U kunt ook de informatiedienst van de HZIV contacteren via het groene nummer 0800 11 292.

Tandverzorging beter terugbetaald vanaf 1 juli 2008

Vanaf 1 juli 2008 geldt er voor een aantal leeftijds-categorieën een **betere terugbetaling** voor een **bezoek aan de tandarts**



Gratis tandverzorging en forfait orthodontie

De gratis tandverzorging voor kinderen was voorzien tot hun 12^{de} verjaardag, en wordt nu uitgebreid **tot hun 15^{de} verjaardag**. Deze gratis dekking heeft slechts betrekking op **conserverende tandverzorging**, wetende de raadplegingen, preventieve behandelingen en andere pulpotomie, vulling van tanden, ... en dus niet op orthodontische behandelingen.

Forfait orthodontie

Op het vlak van de orthodontie, wordt bijkomend een forfait van **400 EUR** toegekend voor de eerste

orthodontische behandeling bij kinderen onder de 9 jaar met een afwijking of aandoening die een behandeling vereist om ernstige en langdurige tandproblemen te vermijden. Deze tegemoetkoming zal uw factuur enigszins verlichten daar de kostprijs van een orthodontische behandeling vaak tot 2.000 EUR kan oplopen.

Mondonderzoek

De terugbetaling van het jaarlijkse mondonderzoek wordt uitgebreid naar de verzekerden tot hun 57^{ste} verjaardag.

Tandextracties

Tandextracties zullen voortaan terugbetaald worden vanaf 60 in plaats van 67 jaar zoals vroeger het geval was. Voor kinderen van minder dan 15 jaar worden tandextracties nog steeds terugbetaald.

Voor personen die ernstige medische risico's lopen (chemotherapie, handicap, ...), is er **geen leeftijds-grens** voor de terugbetaling van tandextracties.

Verwijderen van tandsteen

De verzekeringstegemoetkoming wordt vermeerderd met **4 EUR** voor het verwijderen van tandsteen bij rechthebbenden die geen enkele tandheelkundige verstrekking gehad hebben in de loop van het vorige jaar.

Natuurlijk gezond: een gezondere voeding

Groenten en fruit voor een goede gezondheid! Ze leveren een **belangrijke** bijdrage voor onze gezondheid en de artsen raden ons aan deze op een meer regelmatig manier in onze voeding op te nemen.

Leve groenten en fruit!

Gezondheidsstudies hebben aangetoond dat mensen die veel groenten en fruit eten, zich doorgaans beter voelen dan wie er maar weinig eet. Is onze **gezondheid** niet onze grootste schat? Laten we er zorg voor dragen door variatie op ons bord te brengen... minder slechte vetten en meer groenten en fruit.

Hoeveel per dag?

Het doel dat nagestreefd wordt, is dagelijks **minstens 400gr groenten en fruit** te eten. Dit zijn 5 porties van 80gr die over de dag verspreid kunnen worden, waarvan er 3 bij de hoofdmaaltijden horen (ontbijt, middagmaal en avondmaal).

Een appel weegt al bij de 100gr. Twee stukken fruit per dag en de porties bij de maaltijden volstaan dus om de doelstelling van 400gr te bereiken. Onmogelijk is het dus zeker niet...

Opgelet: aardappelen worden beschouwd als zetmeelhouders en niet als groente.

Hoe uw keuze bepalen?

In de winkelrekken vindt u het hele jaar door groenten en fruit. Uiterst lekker en voldoende gevarieerd om dagelijks aan uw trekken te komen.

Een ander voordeel van groenten en fruit is dat ze niet duur zijn voor zover u uiteraard voor **seizoensgebonden producten** kiest.

Geef de voorkeur aan **verse** groenten en fruit. **Diepgevroren** groenten en fruit zijn ook geschikt, maar ga dan na of ze niet bereid werden met zout en vet. Daarnaast bestaan er ook **kant-en-klare** groenten (slaatjes, rauwkost, ...) die u enkel nog hoeft te spoelen.

Groenten en fruit in **blik** kunnen ook deel uitmaken van onze voeding, maar afwisselend met verse en diepgevroren alternatieven die voedzamer zijn (vitamines, ...).

Opgelet: conservenblikjes bevatten vaak te veel suiker of zout.

Deze natuurlijke voedingsmiddelen hebben alles om u te verleiden: prachtige kleuren, gevarieerde vormen, structuren en smaak en bovendien zijn ze heel voedzaam. Weinig calorieën en vetten, rijk aan water, voedingsvezels, vitamines en andere beschermende bestanddelen zoals antioxidanten.



Zalmtartaar (voor 4 personen)

Om ze nog beter te waarderen, kunt u eens onderstaand voorgerechtje uitproberen:

• Ingrediënten:

400gr gerookte of rauwe **zalm**; één **komkommer**, 2 eetlepels **yoghurt** of **kwark**; verse **dille**, één **citroen**.

• Bereiding:

1. Snijd de zalm in kleine reepjes.
2. Schil de komkommer en snijd hem in kleine blokjes.
3. Hak de dille fijn
4. Meng alles samen in een slakom en voeg het citroensap toe.
5. Voeg de yoghurt of de kwark toe en meng energetisch.
6. Laat de slakom ongeveer 30 minuten in de koelkast staan.
7. Dien koud op in schaalpjes of glazen.
8. Versier met dille.

Smakelijk!

Kantoor Brussel langer open op maandag

Op **1 september 2008** veranderen de openingstijden van de gewestelijke dienst Brabant (Troonstraat 30B, 1000 Brussel). De loketten zullen vanaf dan **op maandag langer open zijn (tot 17u30 in plaats van tot 16u)**.

Hiernaast vindt u de nieuwe openingstijden.

Maandag	8u30 – 12u en 13u30 – 17u30
Dinsdag	8u30 – 12u
Woensdag	8u30 – 12u en 13u30 – 16u
Donderdag	Gesloten
Vrijdag	8u30 – 12u

Verhoging uitkeringen

Door de overschrijding van de spilindex werden de **sociale uitkeringen op 1 mei 2008 verhoogd met 2%**. Hierna vindt u een overzicht met de belangrijkste wijzigingen.

• Loontrekkenden

Maximumbedrag primaire arbeidsongeschiktheid				
Begin arbeidsongeschiktheid	1 ^{ste} 30 dagen	Vanaf de 31 ^{ste} dag		
		Met gezinslast	Alleenstaanden	Samenwonenden
Vanaf 1/1/2007	69,07 EUR	69,07 EUR	69,07 EUR	63,32 EUR
Maximumbedrag invaliditeit				
Begin invaliditeit	Met gezinslast	Alleenstaanden	Samenwonenden	
Vanaf 1/1/2007	74,83 EUR	61,02 EUR	46,05 EUR	
Minimumbedrag na 6 maanden arbeidsongeschiktheid				
	Met gezinslast	Alleenstaanden	Samenwonenden	
	Regelmatige werknemer	45,07 EUR	36,07 EUR	31,23 EUR
Niet regelmatige werknemer	Met gezinslast	Zonder gezinslast		
	35,77 EUR	26,83 EUR		

• Zelfstandigen

Uitkeringen wegens primaire ongeschiktheid			
	Met gezinslast	Alleenstaanden	Samenwonenden
Vanaf de 2 ^{de} maand arbeidsongeschiktheid	42,44 EUR	31,93 EUR	28,35 EUR
Invaliditeitsuitkering			
	Met gezinslast	Alleenstaanden	Samenwonenden
Zonder stopzetting van het bedrijf	42,44 EUR	31,93 EUR	28,35 EUR
	Met gezinslast	Alleenstaanden	Samenwonenden
Met stopzetting van het bedrijf	45,07 EUR	36,07 EUR	31,23 EUR

• Dagelijkse forfaitaire tegemoetkoming voor hulp van derden

Dagelijkse forfaitaire tegemoetkoming voor hulp van derden
12,48 EUR

Openingstijden permanenties leper en Poperinge

Op **1 september 2008** veranderen de openingstijden van onze permanenties in leper (Dikkebusseweg 15A, 8900 leper) en Poperinge (Veurnestraat 55, 8970 Poperinge).

Hiernaast vindt u de nieuwe openingstijden.

Permanentie leper	
Dinsdag	10u – 12u
Permanentie Poperinge	
Dinsdag	13u30 – 15u