



# HZIV-info

juli-augustus 2009

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 7 - nummer 4  
Hoofdredacteur: G. Janssens

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

## Inhoud

p.1 Tussenkost voor  
dringend ziekenvervoer

p.1 Nieuwe kantoren

p.2 Hoe omgaan met Stress?

p.3 Wijziging  
vaderschapsverlof

p.3 Een ongeval?  
Vergeet de aangifte niet!

p.3 Invaliditeitsuitkering  
alleenstaanden

p.4 Vrouwelijke onvrucht-  
baarheid:  
Welke terugbetaling?

## Tussenkost voor dringend ziekenvervoer

Vanaf 1 januari 2009 betaalt de HZIV de kosten van dringend ziekenvervoer gedeeltelijk terug.

### Waarvoor is er een tussenkost?

Er is een tussenkost voorzien voor het vervoer van een patiënt (per ambulance of per helikopter) na een oproep via de dienst 100 en met als doel dringende geneeskundige hulp te verlenen.

### Hoeveel bedraagt de tussenkost?

Er is een tussenkost van 33 % van de officiële tarieven.

Ze bestaat uit een forfaitair bedrag per rit van 18,59 EUR, verhoogd met:

- 1,86 EUR per bijkomende km vanaf de 11<sup>de</sup> km.
- 1,42 EUR per bijkomende km vanaf de 21<sup>ste</sup> km.

Voor zeer korte ritten kan de tussenkost lager zijn dan 18,59 EUR. Ze bedraagt dan 33% van het door u betaalde bedrag.

Het aantal km wordt berekend op basis van de afstand vanaf de basis van de ambulancedienst tot op de plaats van interventie, gevolgd door het traject naar het ziekenhuis en het traject van het ziekenhuis terug naar de basis.



**Opgelet:** Uw persoonlijk aandeel in de kosten telt niet mee voor de toepassing van de maximumfactuur.

### Hoe aanvragen?

U krijgt van de ambulancedienst een ingevuld en ondertekend formulier. Dit formulier zal de afstand in km en de totale prijs vermelden.

U geeft het formulier af bij uw gewestelijke dienst om de tussenkost aan te vragen.

## Nieuwe kantoren

De HZIV zal binnenkort twee bijkomende kantoren openen. Het eerste zal zich in Louvain-la-Neuve bevinden, het andere in Leuven.

De 2 kantoren bevinden zich in het stadscentrum en zijn heel makkelijk bereikbaar.

U zult er aan de loketten terecht kunnen voor alle hulp, advies en terugbetalingen.

Wij informeren u zodra er meer info beschikbaar is over deze openingen.

# Hoe omgaan met Stress?

Stress is een reactie op een prikkeling die spanning veroorzaakt.

## Positieve en negatieve stress

Stress is nooit volledig te vermijden en dat hoeft ook niet. Soms worden we immers geconfronteerd met **positieve stress** die er voor zorgt dat we gemotiveerd kunnen presteren. Het gaat hier om een tijdelijke stresstoestand die automatisch verdwijnt wanneer de factor die ons stress bezorgde wordt weggenomen.

Wanneer stress ons echter belet om normaal te functioneren is er sprake van **negatieve stress**. Het gaat dan om stress die ook aanhoudt na de stress-situatie.

De symptomen die hierbij kunnen opduiken zijn spanning, prikkelbaarheid, nervositeit, vermoeidheid. Uiteindelijk kan dit zelfs leiden tot haaruitval, slapeloosheid, stekende hoofdpijn of algemeen lusteloos gedrag.



We geven u enkele tips om beter met negatieve stress om te gaan en om eventueel stressgevoelige situaties beter aan te pakken.

## Ontspanning

Door een goede ontspanning te kiezen kunt u het risico op stress reeds voor een groot stuk verminderen. Iedereen heeft zijn eigen manier om te ontspannen maar zorg er zeker voor dat u stress niet afreageert door te kiezen voor ontspanning die u stressgevoeligheid nog aanwakkert.

Het is bijvoorbeeld niet verstandig om uit te waaien in een lawaaierige discotheek of voor een razend spannend voetbalavondje als rustmoment te kiezen.

Het is beter om te kiezen voor een hobby of bezigheid die u rustig maakt en uw gedachten afleidt van de situaties die u stress bezorgen.

## Beweging

Sport en yoga kunnen een afdoende uitlaatklep bieden. Doe dit wel op regelmatige basis. Hierbij kan worden gestreefd naar een frequentie van ongeveer driemaal per week.

Wanneer u begint te sporten is het heel belangrijk om rustig op te bouwen en uw lichaam de tijd te geven aan de bewegingen te wennen. Wanneer u hiermee geen rekening houdt is het risico op blessures groot.

## Niet weglopen van problemen

Loop niet weg van uw problemen maar probeer ze zo degelijk mogelijk op te lossen. Uiteraard is dit niet altijd even vanzelfsprekend, maar problemen laten aanslepen zorgt ervoor dat de druk aanhoudt en daardoor de stress nog vergroot.

## Gezonde voeding

Een gezonde en evenwichtige voeding kan heel wat stressfactoren verminderen of zelfs wegnemen.

Vooral voedingsstoffen die magnesium bevatten kunnen een efficiënte buffer vormen tegen allerhande spanningsproblemen.

Vetrijk voedsel, zoals o.a. vlees en kaasschotels, zijn evenals cafeïne en suikers te mijden wanneer u stressgevoelig bent.

## Voldoende nachtrust

Zorg voor een goede nachtrust. Een gemiddelde volwassene heeft nood aan ongeveer acht uur slaap per nacht.

## Vermijd het gebruik van kalmeermiddelen

Neem nooit op eigen houtje kalmeermiddelen.

Bij aanhoudende problemen neemt u beter contact op met een arts die u eventueel verder medisch kan begeleiden of u meer info kan geven.

## Wijziging vaderschapsverlof werknemers

Ter gelegenheid van de geboorte van uw kind heeft u als **werknemer** recht op **10 dagen vaderschapsverlof**. Deze verlofdagen mogen voor geboortes **vanaf 1 april 2009** binnen een periode van 4 maanden in plaats van 30 kalenderdagen na de bevalling opgenomen worden.



### Hoe aanvragen?

U kan dit verlof schriftelijk aanvragen bij uw gewestelijke dienst. Vergeet niet om ook een uittreksel van

de geboorteakte bij uw aanvraag te voegen. U ontvangt dan van uw gewestelijke dienst een inlichtingenblad dat u op het einde van het vaderschapsverlof ingevuld terugstuurt.

### De uitkering

Uw werkgever wordt rechtstreeks door uw gewestelijke dienst gecontacteerd om uw loongegevens te verkrijgen. Op basis van deze loongegevens wordt de uitkering voor het vaderschapsverlof berekend. De eerste 3 dagen zijn ten laste van uw werkgever. De uitkering voor de overige 7 dagen ontvangt u van de HZIV na afloop van het vaderschapsverlof. Deze uitkering bedraagt 82% van uw begrensde brutoloon\*.

## Een ongeval? Vergeet de aangifte niet!

De HZIV betaalt u een tegemoetkoming in de kosten van geneeskundige verstrekkingen. Daarnaast betaalt de HZIV u ook een uitkering ter vergoeding van loonverlies wegens arbeidsongeschiktheid.

De tegemoetkoming in de kosten van geneeskundige verstrekkingen is afhankelijk van de medische prestatie. Vaak zal u echter een bepaald bedrag zelf moeten betalen (het "remgeld").

De uitkering ter vergoeding van loonverlies is beperkt tot maximum 60 % van uw verloren loon gedurende het 1e jaar van uw arbeidsongeschiktheid.

### Een ongeval?

Indien de geneeskundige verstrekkingen of het loonverlies het gevolg zijn van een ongeval, dan kan u een supplement bekomen van de ongevallenverzekeraar.

Deze ongevallenverzekeraar kan zowel uw privéverzekeraar zijn (bv. familiale verzekeraar, autoverzekeraar) als de arbeidsongevallenverzekeraar van uw werkgever.

De ongevallenverzekeraar is in bepaalde gevallen verplicht **alle** geleden schade te vergoeden. In dat geval zal hij u een supplement uitbetalen bovenop de sommen die u door de HZIV reeds werden uitbetaald. Zo bekomt u in totaal een volledige vergoeding zowel van de kosten van de geneeskundige verstrekkingen als van het loonverlies. De HZIV kan de door haar betaalde bedragen recupereren bij de ongevallenverzekeraar.

Het is dan ook belangrijk dat u elk ongeval meldt aan uw gewestelijke dienst. Zowel voor de nodige formulieren als voor hulp bij het invullen ervan kan u terecht bij uw gewestelijke dienst.



## Invaliditeitsuitkering alleenstaanden

Sinds 1/05/09 kunnen alle alleenstaande gerechtigden vanaf het tweede jaar arbeidsongeschiktheid aanspraak maken op een uitkering van **55 % van het begrensde brutoloon\***.

De uitkering van alleenstaanden die zich al in invaliditeit bevonden, werd daarom ook verhoogd van 53 % naar 55 % van het begrensde brutoloon.

\* Begrensd brutoloon: als uw brutoloon per dag hoger is dan € 118,3664 gebeurt de berekening van uw ziektevergoeding op basis van € 118,3664 en niet op uw werkelijk brutoloon.

# Vrouwelijke onvruchtbaarheid: Welke terugbetaling?

De nieuwe behandelingen van vrouwelijke onvruchtbaarheid, verstrekt vanaf 1 januari 2009, worden beter terugbetaald.

## Welke behandelingen worden bedoeld?

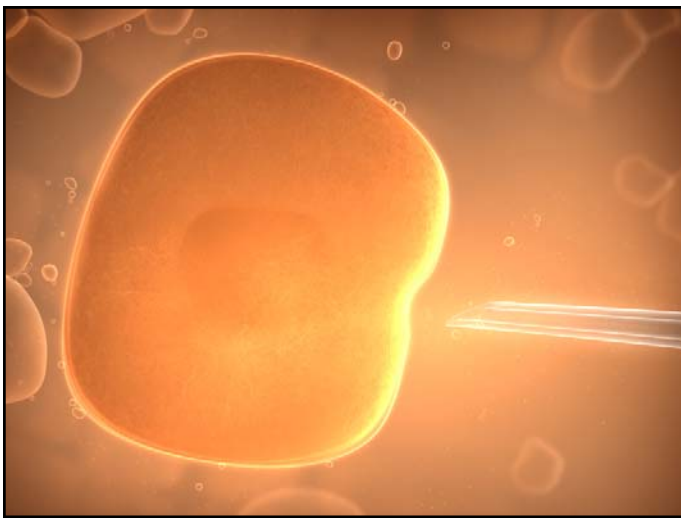
Het gaat om de onderstaande behandelingen van vrouwelijke onvruchtbaarheid:

- in-vitrofertilisatie;
- ovocytendonatie;
- intra-uteriene inseminatie;
- ovariële stimulatie.

De behandeling is beperkt tot maximum zes volledige cycli. Onder een **volledige cyclus** verstaat men, een cyclus die aanleiding heeft gegeven tot een in-vitrofertilisatie.

## Voor wie?

Het gaat om alle vrouwen jonger dan 43 jaar die een ambulante behandeling volgen in een ziekenhuis met een erkend zorgprogramma voor reproductieve geneeskunde.



## Welke stappen moet u ondernemen?

Om een forfaitaire vergoeding te ontvangen voor de kosten van farmaceutische specialiteiten, is de voorafgaande toestemming van de adviserend geneesheer van uw gewestelijke dienst vereist.

Deze toestemming wordt verleend op basis van een voorschrift van de geneesheer-specialist in de gynaecologie-obstetrie, die verantwoordelijk is voor

de behandeling en verbonden is aan een erkend centrum voor reproductieve geneeskunde.

Als de adviserend geneesheer toestemming geeft, ontvangt u van hem/haar een formulier dat u gedurende het hele verloop van de behandeling moet bewaren.

U moet dit formulier voorleggen aan de gynaecoloog van het centrum telkens een laboratoriumactiviteit verricht wordt. Hij zal het formulier invullen en het u telkens opnieuw terugbezorgen.

Type behandeling	Gewone rechthebbende		Rechthebbende verhoogde tegemoetkoming	
	Wij betalen	U betaalt	Wij betalen	U betaalt
In-vitrofertilisatie	1.018,10	54,90	1.036,36	36,64
Ovocytendonatie	104,40	10,60	107,90	7,10
Intra-uteriene inseminatie/Ovariële stimulatie	290,90	23,10	298,66	15,34

## Terugbetalingsmodaliteiten

Voor elke cyclus betaalt u een forfaitaire tussenkomst die berekend wordt op basis van het type behandeling en uw eventueel recht op de verhoogde tegemoetkoming.

Het bedrag dat u zelf moet betalen (remgeld) komt in aanmerking voor de berekening van het plafond voor uw maximumfactuur (MAF).

Het forfait dekt zowel de terugbetaalbare als de niet-terugbetaalbare specialiteiten, die op voorschrift van uw gynaecoloog verstrekt worden en overeenstemmen met de medische indicaties.

De cycli met slechts één soort specialiteiten\* vallen echter buiten het forfaitaire systeem en worden afzonderlijk gefactureerd.

Merk op dat er naast het geneesmiddelenforfait ook een tussenkomst voorzien is door de HZIV in de laboratoriumkosten voor een in-vitrofertilisatie.

\* Het gebruik van farmaceutische specialiteiten die de follikelruptuur induceren.