



HKIV-Info

Januar-Februar 2010

Verantwortlicher
Herausgeber:
Joël Livyns
Generalverwalter

Versandadresse:
Rue du Trône 30A
1000 Brüssel

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

Hinterlegungsbüro Oostende Mail
Diese Zeitschrift erscheint
zweimonatlich
Erscheinungsjahr 8 - Nummer 1
Chefredakteur: G. Janssens

HKIV-Info wird mit umweltfreundlicher
Tinte auf umweltfreundlichen
Papier gedruckt. Die Verpackung
ist biologisch abbaubar.

Inhalt

S.1 CO: Ein leiser Mörder

S.2 Einen Herzanfall erkennen
und ihm vorbeugen

S.3 Mit Hilfe der HKIV
mit dem Rauchen aufhören

S.4 Kostenbeteiligung
für Brillengestelle

S.4 Grippe A-H1N1:
Impfung von Risikopersonen

CO: Ein leiser Mörder

Jedes Jahr aufs neue, meistens in den Wintermonaten, gibt es tödliche Opfer durch Kohlenmonoxid-Vergiftung.

Wir geben Ihnen ein paar gute Tipps, die Gefahr zu erkennen und zu vermeiden.

Was ist CO?

CO (Kohlenstoffmonoxid) ist ein sehr giftiges und tödliches Gas. Weil man es nicht riechen, schmecken oder fühlen kann, nennt man es zu Recht einen leisen Mörder.

Alle Heizungsgeräte die entweder mit Gas, Holz, Kohle, Heizöl oder Petroleum betrieben werden brauchen viel Luft (Sauerstoff), um gut zu brennen. Ist zu wenig Sauerstoff im Zimmer, bildet sich das tödliche CO-Gas. Dieses Gas wird vom Körper schneller als Sauerstoff aufgenommen und verdrängt den Sauerstoff sogar.

Mit elektrischen Heizungsgeräten kann kein CO entstehen.

Wie eine CO-Vergiftung vermeiden?

Der beste Weg, Probleme mit CO zu vermeiden ist, für eine ausreichende Belüftung der Wohnung zu sorgen!

Im Zweifelsfall ist es ratsam, die Geräte von einem Fachmann prüfen zu lassen. Auch den Schornstein sollte man regelmäßig fegen lassen.

Wie erkennt man eine CO-Vergiftung?

Die wichtigsten Symptome sind:

- Kopfschmerzen;
- Übelkeit;
- Übergeben;
- Müdigkeit;
- Bewusstlosigkeit.



Tipps bei CO-Vergiftung

Was Sie am besten tun können:

- Fenster und Türen öffnen;
- Das Opfer aus dem Raum entfernen;
- Das Heizungsgerät ausschalten;
- Einen Arzt anrufen.

Ist das Opfer bewusstlos, rufen Sie sofort die Notnummer 112.

Weitere Informationen?

Weitere Informationen über CO-Vergiftungen finden Sie auf der Webseite des belgischen Antgiftzentrums:

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Kohlenstoffmonoxid>

Auch ein Arzt kann Ihnen Ihre Fragen täglich rund um die Uhr unter der Nummer 070 245 245 (kostenlos) beantworten.

Einen Herzanfall erkennen und ihm vorbeugen

Herz- und Gefäßkrankheiten sind in den westlichen Ländern die **wi**Haupt-todesursache. In Belgien sind gut ein Drittel der Todesfälle auf Herz- und Gefäßkrankheiten zurückzuführen. Viele Leben können aber gerettet werden durch **Beachten der ersten Symptome und schnelles Eingreifen**.

Was ist ein Herzanfall?

Wir sprechen von einem Herzanfall, wenn ein Blutgefäß um das Herz verengt oder verstopft ist. Dadurch bekommt ein Teil des Herzmuskels möglicherweise zu wenig Sauerstoff und stirbt ab. Im letzteren Fall sprechen wir von einem Herzinfarkt. Ein Herzanfall kann auch zu einem Herzstillstand führen.

Wie erkennen?

Einem Herzanfall gehen oft körperliche Warnzeichen voraus, die aber nicht immer erkannt werden. Die folgenden Beschwerden können ein Anzeichen für einen möglichen Herzanfall sein:

- Kurzatmigkeit;
- Beklemmung;
- Beinkrämpfe;
- Schmerz/Druck in der Brust bei Anstrengung;
- anormale Müdigkeit.

Warum besonders aufmerksam sein?

30% der Personen mit einem Herzanfall sterben, bevor Sie das Krankenhaus erreichen. Es ist also wichtig, auf die Anzeichen zu achten und schnell zu reagieren.

Bei anormalem Schmerz in der Brust, der länger als 15 Minuten anhält, rufen sie am besten den Notdienst auf. Ist dieser Schmerz darüber hinaus mit Schwindel, Schweiß oder Brechreiz verbunden, ist noch größere Eile geboten. Jede Minute zählt!

Diabetiker

Jeder muss auf Herzkrankheiten achten, aber Diabetiker sind durch die Folgen ihrer Krankheit besonders gefährdet und müssen eventuellen Warnzeichen besondere Aufmerksamkeit schenken.

Neben einem **gesunden Lebensstil** wird immer öfter auch das Vermeiden von Stress empfohlen. Gesunde Nahrung und Einlegen genügender Ruhepausen, sind also der beste Weg unsere Blutgefäße gesund zu erhalten und einem Herzanschlag vorzubeugen.



Wie vorbeugen?

Ab 50 Jahren ist eine jährliche Kontrolle beim Hausarzt ratsam, wobei Blutdruck, Gewicht und Cholesterinspiegel kontrolliert werden.

Manchmal können Arzneimittel wie Aspirin oder Cholesterinsenker Erleichterung verschaffen. Fragen Sie Ihren Hausarzt.

Weitere Informationen?

Weitere Informationen über Herzinfälle oder andere Herzerkrankungen finden Sie unter:

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Myokardinfarkt>

Schnelle und sichere Rückzahlung, ohne am Schalter anzustehen oder zusätzliche Kosten?

Sie können Ihre Bescheinigungen per Post zuschicken und Ihren Regionaldienst bitten, diese durch **Überweisung zu erstatten**. Entweder schicken Sie die Bescheinigungen per Post, oder Sie stecken diese in den Briefkasten Ihres Regionaldienstes

Wenn Sie Ihre Bescheinigungen per Post schicken, haben Sie keine Fahrkosten. Benutzen Sie die Umschläge der HKIV, brauchen Sie nicht einmal eine Briefmarke.

Mit Hilfe der HKIV mit dem Rauchen aufhören

Die schädlichen Auswirkungen für den Raucher und seine Umgebung sind bekannt: Krebs, Krankheiten der Atemwege, Unfruchtbarkeit, ... Zum Glück gibt es verschiedene Hilfsmittel, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Drücken Sie Ihre letzte Zigarette aus

Seit dem 1. Oktober 2009, ist eine Kostenbeteiligung für alle Raucher vorgesehen, die eine professionelle Betreuung in Anspruch nehmen, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Wie vorgehen?

Die HKIV beteiligt sich, wenn Sie sich für Betreuungssitzungen entscheiden, um mit dem Rauchen aufzuhören, die von einem Allgemeinmediziner oder einem anerkannten Tabakologen geleitet werden.

Ein anerkannter Tabakologe ist eine Berufsfachkraft im Gesundheitswesen oder ein Lizentiat der Psychologie mit einer speziellen Ausbildung in der Hilfe zum Abgewöhnen des Rauchens.

Die erste Sitzung dauert mindestens 45 Minuten. Die folgenden Sitzungen mindestens 30 Minuten.

Die pharmazeutische Behandlung (Nikotinpflaster, Arzneimittel, ...) wird nicht erstattet.

Quelle intervention?

Die HKIV erstattet Ihnen höchstens:

- 30 Euro pro Sitzung für **schwängere Frauen**, und höchstens 8 Sitzungen pro Schwangerschaft;
- 30 Euro für eine erste Behandlungssitzung über einen Zeitraum von zwei Kalenderjahren;
- 20 Euro für die **folgenden Sitzungen**, und höchstens 7 Sitzungen über einen Zeitraum von zwei Kalenderjahren;

Umzug der Brüsseler Außendienststelle

Unsere Brüsseler **Außendienststelle** bei der HAA ist umgezogen.

Ab jetzt finden Sie uns in der Anspachlaan 1 (5. Stock) in 1000 Brüssel statt in der Rue des Plantes 69. Die Öffnungszeiten bleiben unverändert.

Achtung! Die Adresse des Regionaldienstes Brabant bleibt nach wie vor Rue du Trône 30B – 1000 Brüssel!

„Über einen Zeitraum von zwei Kalenderjahren“ bedeutet beispielsweise: wenn Sie den Behandlungszyklus im Januar 2010 (erste Sitzung) beginnen, können Sie die 7 folgenden Sitzungen über 2010 und 2011 verteilen.

Der Preis für eine Sitzung ist nicht festgelegt, nur die Höchsterstattung: beträgt der Preis für die Leistung mehr als der Höchstbetrag der Erstattung (zum Beispiel 45 EUR), dann ist die Erstattung auf 20 oder 30 Euro beschränkt.

Wie bekommen Sie die Erstattung?

Nach jeder Konsultation können Sie Ihrem Regionaldienst die Pflegebescheinigung zuschicken, der sie wie gewohnt erstatten wird.

Weitere Informationen?

Die Liste mit den anerkannten Tabakologen finden Sie unter:

- www.tabacstop.be oder 0800 111 00

Weitere Informationen zum Tabakkonsum finden Sie unter:

- www.fares.be - Fonds des Affections respiratoires



Kostenbeteiligung für Brillengestelle

Unter bestimmten Voraussetzungen beteiligt sich die HKIV bei Jugendlichen unter 18 Jahren an den Kosten für ein neues Brillengestell.

Voraussetzungen?

Um eine Kostenbeteiligung zu erhalten müssen Sie:

- das Brillengestell bei einem Optiker kaufen, der eine Bescheinigung ausstellt;
- bei Lieferung des Brillengestells jünger als 18 Jahre sein.

Sie können die Beteiligung höchstens zweimal bekommen.

Sie brauchen kein ärztliches Rezept, um die Kostenbeteiligung zu erhalten, sondern nur die Bescheinigung des Optikers. Diese Bescheinigung legen Sie Ihrem Regionaldienst bei der Beantragung der Kostenbeteiligung vor.

Wie hoch ist die Kostenbeteiligung?

Eine Kostenbeteiligung ist unabhängig vom Preis des Brillengestells vorgesehen.

2010 beträgt diese Beteiligung 27,32 EUR.



Grippe A-H1N1: Impfung von Risikopersonen

Seit dem 7. November 2009 wurde in Belgien eine Impfkampagne für alle Risikogruppen gestartet; für diese ist es ratsam, den Hausarzt aufzusuchen.

Wer gehört zu den Risikogruppen?

Zu den Risikogruppen gehören die Personen, die leiden an:

- Niereninsuffizienz oder Hepatitis;
- einer chronischen Erkrankung der Atemwege oder an Herz-Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Mukoviszidose, Bronchodysplasie, ...);
- geschwächter Immunität nach einer Krankheit oder Behandlung;
- Diabetes;
- chronischen neuromuskulären Erkrankungen;
- einer schweren neurologischen Erkrankung;
- erblichen metabolischen Störungen.

Kinder unter 6 Monaten, die an einer chronischen Krankheit leiden, dürfen nicht geimpft werden, weil ihr Immunsystem nicht genügend entwickelt ist, um entsprechend auf den Impfstoff zu reagieren.

Besondere Aufmerksamkeit wird den schwangeren oder sich in einem reproduktionsmedizinischen Programm befindenden Frauen gewidmet, dem Gesundheitspersonal, den Eltern von Kindern unter 6 Monaten und dem Schulpersonal.

Es kann ständig Änderungen geben, was die Priorität der zu impfenden Gruppen betrifft. Wir raten Ihnen, die Website www.influenza.be zu besuchen, um sich über diese Änderungen zu informieren.

Wie erhalten Sie die Impfung?

Wenn Sie zu einer dieser Kategorien gehören, brauchen Sie sich zur Impfung nur bei ihrem Hausarzt zu melden.

Die A-H1N1-Impfung ist kostenlos und nur bei Ihrem Hausarzt erhältlich, ohne Einschalten Ihrer Apotheke.

Der Besuch den Sie Ihrem Hausarzt für die Impfung zahlen wird Ihnen vollständig erstattet. Dazu schreibt der Hausarzt „VGA“ auf Ihre Pflegebescheinigung.

Umzug des Regionalbüros Namur: portofreie Umschläge

Die portofreien Umschläge mit der alten Adresse (rue de Gembloux) gelten noch weiter. Sie können diese nach wie vor verwenden. Sie werden an die neue Adresse weitergeleitet (Avenue Reine Astrid 47-49, 5000 Namur).