



HZIV-info

januari-februari 2010

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 8 - nummer 1
Hoofdredacteur: G. Janssens

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

Inhoud

p.1 CO: Een stille moordenaar

p.2 Een hartaanval
herkennen en voorkomen

p.3 Stoppen met roken
met de hulp van de HZIV

p.4 Tussenkost
voor brilmonturen

p.4 Griep A-H1N1:
inenting risicopersonen

CO: Een stille moordenaar

Elk jaar opnieuw, meestal in de winter-
maanden, vallen er dodelijke slachtof-
fers door CO-vergiftiging.

We geven u enkele tips om deze be-
dreiging te herkennen en te voorko-
men.

Wat is CO?

CO (koolstofmonoxide) is een zeer gif-
tig en dodelijk gas. Omdat je het niet
ruikt, proeft of voelt noemt men het
terecht een stille moordenaar.

Alle verwarmingstoestellen die werken
op gas, hout, kolen, stookolie en petro-
leum hebben veel lucht (zuurstof) nodig
om goed te branden. Als er te weinig
zuurstof in de kamer is, wordt het do-
delijk CO gas gevormd. Dit gas wordt
sneller door het lichaam opgenomen
dan zuurstof en verdringt zelfs de zuur-
stof.

Met elektrische verwarmingstoestellen
kan er geen CO ontstaan.

Hoe voorkom je een CO-vergiftiging?

De beste manier om problemen met
CO te voorkomen is zorgen voor vol-
doende verluchting in huis!

Bij twijfel is het aangeraden om toestel-
len te laten nakijken door een vakman.

Een regelmatige schoonmaakbeurt
voor de schoorsteen is aanbevolen.

Hoe herken je een CO-vergiftiging?

De belangrijkste symptomen zijn:

- hoofdpijn;
- misselijkheid;
- overgeven;
- vermoeidheid;
- bewustzijnsverlies.



Tips bij CO-vergiftiging

Het beste wat je kan doen is:

- ramen en deuren openen;
- het slachtoffer uit de ruimte halen;
- het verwarmingstoestel uitschakelen;
- een dokter bellen.

Als het slachtoffer bewusteloos is, bel je
het noodnummer 112.

Meer info?

U kan meer info vinden over CO-
vergiftiging op de website van het Bel-
gisch antigifcentrum:

- www.antigifcentrum.be
- medical.team@poisoncentre.be

Een arts kan ook dagelijks 24/24 uw
vragen beantwoorden op 070 245 245
(gratis nummer).

Een hartaanval herkennen en voorkomen

Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak in de westerse wereld. In België zijn ruim één derde van de overlijdens te wijten aan hart- en vaatziekten. Veel levens kunnen echter gered worden door alert te zijn voor de eerste symptomen en snel in te grijpen.

Wat is een hartaanval?

We spreken van een hartaanval als een bloedvat rond het hart vernauwt of afgesloten raakt. Hierdoor kan een gedeelte van de hartspier te weinig zuurstof krijgen en daardoor afsterven. In dat laatste geval spreken we van een hartinfarct. Een hartaanval kan ook leiden tot een hartstilstand.

Hoe herkennen?

Een hartaanval wordt vaak voorafgegaan door lichamelijke waarschuwingen die echter niet altijd herkend worden. De volgende klachten kunnen een signaal zijn van een mogelijke hartaanval:

- kortademigheid;
- benauwdheid;
- krampen in benen;
- pijn/druk in borststreek bij inspanning;
- abnormale vermoeidheid.

Waarom alert zijn?

30% van de personen met een hartaanval bereiken het ziekenhuis niet levend. Alert zijn voor de signalen en snel reageren is dus erg belangrijk.

Bij ongewone pijn in de borststreek die meer dan 15 minuten aanhoudt contacteert men beter de hulpdiensten. Als deze pijn uitstraalt of samengaat met duizeligheid, transpiratie of braakneigingen is nog meer spoed aangewezen. Iedere minuut telt!

Diabetespatiënten

Iedereen moet alert zijn voor hartproblemen maar diabetespatiënten zijn door de gevolgen van hun ziekte extra kwetsbaar en moeten dus ook extra aandacht besteden aan eventuele waarschuwingen.

Naast een **gezonde levensstijl** wordt ook het **vermijden van stress** steeds meer aanbevolen. Gezonde voeding en voldoende rustperiodes inlassen, zijn dus de beste manier om onze bloedvaten gezond te houden en een hartaanval te voorkomen.



Hoe voorkomen?

Een jaarlijkse controle door uw huisarts waarbij de bloeddruk, het gewicht en het cholesterolgehalte worden gecontroleerd, is aangewezen voor 50-plussers.

Soms kunnen ook geneesmiddelen, zoals aspirine of cholesterolverlagers, verlichting brengen. Raadpleeg hiervoor uw huisarts.

Meer info?

Bijkomende info over hartaanvallen en andere hartaandoeningen kunt u vinden op:

- www.hartziekte.be

Vlot en veilig terugbetaald worden zonder aan te schuiven aan het loket of extra kosten?

U kunt uw getuigschriften per post opsturen en uw gewestelijke dienst vragen om u terug te betalen via **overschrijving**. Ofwel stuurt u de getuigschriften per post op, ofwel steekt u ze zelf in de brievenbus van uw gewestelijke dienst.

Als u uw getuigschriften per post opstuurt, heeft u geen verplaatsingskosten. Als u gebruik maakt van de enveloppes van de HZIV heeft u zelfs geen postzegels nodig.

Stoppen met roken met de hulp van de HZIV

De kwalijke gevolgen van het roken, zowel voor de roker als voor zijn omgeving, zijn alom gekend: kanker, ademhalingsziekten, onvruchtbaarheid,... Gelukkig bestaan er verschillende hulpmiddelen om te stoppen met roken.

Druk uw laatste sigaret uit

Sinds 1 oktober 2009 wordt een financiële tussenkomst toegekend aan alle rokers die een beroep doen op professionele hulp om te stoppen met roken.

Hoe verloopt de procedure?

De HZIV komt tussen indien u ervoor kiest zittingen bij te wonen, die hulp bieden bij het stoppen met roken, verzekerd door een doctor in de geneeskunde of een erkende tabacoloog.

Erkende tabacologen zijn gezondheidswerkers of een licentiaten in de psychologie, die geslaagd zijn voor een specifieke opleiding inzake tabacologie en rookstopbegeleiding.

De eerste zitting heeft een minimumduur van 45 minuten. De volgende zittingen duren minstens 30 minuten.

Farmaceutische behandelingen (patches, geneesmiddelen, ...) worden niet terugbetaald.

Welke terugbetaling?

De HZIV betaalt volgende bedragen terug:

- 30 EUR per zitting voor **zwangere vrouwen** met een maximum van 8 zittingen per zwangerschap;
- 30 EUR voor een **eerste zitting** per periode van 2 kalenderjaren;
- 20 EUR voor de **volgende zittingen**, beperkt tot maximum van 7 zittingen per periode van 2 kalenderjaren;

De permanentie van Brussel verhuist

Onze **permanentie** in Brussel bij de HVW verhuist.

U kan haar terugvinden op de Anspachlaan 1 (5^e verdieping) in plaats van de Plantenstraat 69. De openingstijden blijven ongewijzigd.

Opgepast, de **gewestelijke dienst** Brabant behoudt zijn adres: Troonstraat 30B - 1000 Brussel!

“Per periode van twee kalenderjaren”, betekent dat als u bijvoorbeeld een cyclus van zittingen in januari 2010 (eerste zitting) begint, u uw 7 volgende zittingen over 2010 en 2011 kan spreiden.

In tegenstelling tot het bedrag van de tegemoetkoming, staat de prijs van een zitting niet vast: Als een verstrekking duurder uitvalt (bijvoorbeeld 45 EUR) dan het plafond voorzien voor de tegemoetkoming, blijft deze laatste beperkt tot 20 of 30 EUR, naargelang het geval.

Hoe wordt u terugbetaald?

Na iedere raadpleging kan u het getuigschrift voor verstrekte hulp opsturen naar uw dienst, die u zoals gewoonlijk zal terugbetalen.

Meer informatie?

De lijst van de erkende tabacologen vindt u op:

- www.rookstop.be of 0800 111 00

Meer informatie over het tabaksgebruik vindt u op:

- www.vrgt.be - Vlaamse vereniging voor respiratoire gezondheidszorg en tuberculosebestrijding



Tussenkost voor brilmonturen

De HZIV geeft onder bepaalde voorwaarden een tussenkost aan jongeren onder 18 jaar bij de aankoop van een nieuw brilmontuur.

Voorwaarden?

Om een tussenkost te krijgen moet u:

- het montuur kopen bij een opticien die een getuigschrift aflevert;
- jonger dan 18 zijn bij levering van het montuur.

U kan maximum 2 keer een tussenkost krijgen.

U heeft geen voorschrift nodig om een tussenkost te krijgen maar wel het getuigschrift van de opticien. Dit getuigschrift stuurt u op naar uw gewestelijke dienst om de tussenkost aan te vragen.

Hoeveel bedraagt de tussenkost?

Er is een vaste tussenkost voorzien, ongeacht de prijs van het montuur. In 2010 bedraagt deze tussenkost 27,32 EUR.



Griep A-H1N1: inenting risicopersonen

Sinds 7 november 2009 loopt er een vaccinatiecampagne in België voor de risicogroepen, voor wie het aangeraden is, contact op te nemen met hun behandelend arts.

Wat zijn de risicogroepen?

Tot de risicogroepen behoren alle personen die lijden aan:

- nierinsufficiëntie of een leveraandoening;
- een chronisch respiratoire of cardiovasculaire aandoening (mucoviscidose, bronchodysplasie, ...);
- een verzwakt immuunsysteem wegens een ziekte of een behandeling;
- diabetes;
- een chronische neuromusculaire aandoening;
- een ernstige neurologische stoornis;
- een erfelijke metabole stoornis.

Kinderen jonger dan 6 maanden die lijden aan een chronische ziekte mogen niet ingeënt worden, aangezien hun immuunsysteem nog niet voldoende is ontwikkeld om goed te reageren op een griepvaccin.

Maar ook zwangere vrouwen of vrouwen die gevolgd worden voor kunstmatige bevruchting, het personeel uit de gezondheidssector, ouders van kinderen jonger dan 6 jaar en het onderwijzend personeel krijgen meer aandacht.

Er kunnen steeds wijzigingen optreden wat betreft deze prioritaire groepen. We raden u aan de website www.influenza.be te raadplegen om de wijzigingen op te volgen.

Hoe wordt u ingeënt?

Als u tot een van deze categorieën behoort, hoeft u slechts contact op te nemen met uw huisarts om ingeënt te worden.

Het vaccin A-H1N1 is **gratis** en enkel beschikbaar bij uw huisarts. U hoeft het dus niet bij uw apotheker te halen.

De raadpleging die u aan uw huisarts betaalt voor de inenting zal volledig worden terugbetaald. Hiertoe zal uw huisarts de vermelding "VGA" op uw getuigschrift voor verstrekte hulp aanbrengen.

Verhuizing kantoor Namen: Omslagen port betaald door de bestemming

Uw omslagen port betaald door de bestemming, waarop het oude adres nog vermeld is (Rue de Gembloux) blijven geldig. U kan ze zonder probleem blijven gebruiken. Ze zullen naar het nieuwe adres worden doorverzonden (Avenue Reine Astrid 47-49, 5000 Namen).