



CAAMI -info

mars-avril 2011

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 9 - numéro 2
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 La santé vient
en marchant

p.2 Une crise de goutte

p.2 N'avez-vous rien oublié?

p.3 Tarifs des médecins
à partir du 1^{er} janvier 2011

p.4 Des questions
sur l'hospitalisation?

p.4 Insatisfait?

La santé vient en marchant

Le meilleur moyen pour améliorer votre santé est de bouger régulièrement. «Faire plus de sport» figure souvent sur la liste des bonnes résolutions pour l'année nouvelle. Une demi-heure de marche 5 jours par semaine apporte déjà de nombreux avantages pour votre santé.

Bien dans votre peau

La marche a un effet positif sur de nombreux problèmes de santé. Elle:

- renforce les muscles
- fortifie les os/articulations
- permet un meilleur équilibre
- offre une meilleure résistance
- permet de perdre du poids

Elle réduit le risque:

- de diabète de type 2
- d'hypertension
- de maladies cardiaques
- d'accidents vasculaires cérébraux
- de cancers

Bien dans votre tête

La marche a également un effet positif sur la santé mentale et vous aide à garder un esprit jeune. Bouger permet notamment de libérer des «hormones du bonheur» qui fonctionnent comme antidépresseurs naturels et qui renforcent la confiance en soi.

En marchant, vous diminuez non seulement le risque de démence, mais vous augmentez également votre vigilance. Un effort physique permet de mieux se relaxer ensuite.

D'autres exemples

La marche permet à tous les âges de se maintenir en mouvement à moindres frais. Tout le monde peut entreprendre une marche en fonction de sa condition.

Vous pouvez aussi bien vous promener seul qu'en groupe. On trouve dans chaque région quelques clubs de marche qui organisent constamment des randonnées. Marcher ensemble constitue une manière idéale d'éviter la solitude.

Si vous préférez malgré tout vous promener seul, vous pouvez suivre l'un des nombreux sentiers de marche balisés ou choisir un itinéraire dans un guide de promenades.

Grâce à la marche, vous découvrirez également des lieux inattendus et des régions intéressantes, ainsi que leur faune et flore.



Plus d'infos?

www.adeps.be

Tarifs des médecins à partir du 1^{er} janvier 2011

Consultation au cabinet d'un médecin généraliste

N° de nomenclature	Prestation	Vous payez	On vous rembourse	
			Assuré normal	Intervention majorée ¹
101010	Consultation du médecin généraliste avec droits acquis Avec DMG ²	14,18	9,93 11,21	13,07 13,41
101032	Consultation au cabinet du médecin généraliste agréé Avec DMG ²	19,64	13,75 15,52	18,13 18,59
101076	Consultation au cabinet du médecin généraliste agréé accrédité Avec DMG ²	22,98	17,09 18,86	21,47 21,93
101091	Supplément de garde porté en compte pour les consultations tenues de 19 à 21 h dans le cadre d'un service de garde organisé	3,00	3,00	3,00
101113	Supplément de permanence porté en compte pour les consultations effectuées entre 18 et 21 h, réservé aux médecins inscrits auprès d'un service de garde organisé	3,00	3,00*	3,00*
102771	Ouverture ou prolongation du DMG ² par un médecin généraliste agréé	28,15	28,15	28,15
102852	Honoraires complémentaires pour l'utilisation d'un passeport diabétique par le médecin	18,35	18,35	18,35

*Conditions: - Avoir un DMG le jour où est porté en compte le supplément de permanence
- Consulter le médecin généraliste qui a accès à votre dossier médical global

Visite par un médecin généraliste

N° de nomenclature	Prestation	Vous payez	On vous rembourse					
			Enfant moins de 10 ans		Bénéficiaire de 10 à 75 ans		Personne de plus de 75 ans ou malade chronique	
			Assuré normal	Intervention majorée	Assuré normal	Intervention majorée	Assuré normal	Intervention majorée ¹
103110	Visite par un médecin généraliste avec droits acquis Avec DMG ²	28,18	22,24	26,64	17,32	25,46	18,32	25,46
			22,24	26,64	18,32	25,46	21,28	26,28
103132	Visite par un médecin généraliste agréé Avec DMG ²	34,51	26,27	32,41	21,44	31,82	22,44	31,82
			26,27	32,41	22,44	31,82	26,07	32,63
104215	Visite entre 18 h et 21h Avec DMG ²	45,89	34,66 34,66	43,28 43,28	30,01 31,01	41,69 41,69	31,01 31,01	41,69 41,69
104252	Visite le week-end du samedi 8h au lundi 8h Avec DMG ²	51,76	38,70	48,92	33,89	47,29	34,89	47,29
			38,70	48,92	34,89	47,29	34,89	47,29

¹ **Intervention majorée:** attribuée, entre autres, aux veuves, veufs, invalides, pensionnés, orphelins et chômeurs complets âgés de 50 ans et plus (qui perçoivent des allocations depuis au moins un an) à faibles revenus, aux personnes handicapées bénéficiant d'allocations, aux bénéficiaires du revenu d'intégration, aux bénéficiaires de l'OMNIO ainsi que les personnes à charge de toutes ces catégories.

² La réduction de quote-part personnelle pour tout assuré détenteur d'un DMG (dossier médical global) vaut **tant pour les consultations que pour les visites de votre médecin traitant à votre domicile**. Le droit à la réduction de quote-part personnelle vaut également dans certaines situations lors d'une consultation d'un médecin qui n'est pas le médecin qui gère le DMG. Ce cas de figure peut se présenter lors d'une consultation dans le cadre d'une pratique de groupe ou d'un congé ou maladie de son propre médecin. Le patient doit, pour ce faire, donner expressément son accord à ce médecin traitant pour qu'il puisse consulter le DMG chez son propre médecin.

Des questions sur l'hospitalisation?

Une hospitalisation représente souvent une désagréable surprise entraînant de nombreuses conséquences financières et administratives. C'est pourquoi la CAAMI a rassemblé pour vous tous les points importants dans un dépliant pratique.

Dans ce dépliant, vous trouverez non seulement les formalités à remplir en cas d'hospitalisation, mais également des conseils qui vous permettront d'effectuer bien des économies.

Où vous procurer ce dépliant?

Vous pourrez vous procurer ce dépliant dans votre bureau local ou sur notre site web (www.caami.be).



Notre site web comprend également une rubrique FAQ (questions fréquemment posées) reprenant, entre autres, le thème "Hospitalisation".

Insatisfait?

Si vous êtes insatisfait des services de la CAAMI ou d'un prestataire de soins, vous pouvez introduire une plainte auprès de notre service "Gestion des plaintes".

Objectif du service

Ce service jouera le rôle de médiateur et essaiera de résoudre les problèmes à l'amiable. Essayez cependant toujours d'abord de trouver une solution avec le service concerné ou le prestataire.

En aucun cas, le service n'interviendra en cas de procédures juridiques (en cours).

Comment introduire votre plainte?

Pour introduire une plainte, veuillez utiliser le formulaire prévu à cet effet. Vous trouverez ce formulaire dans nos bureaux et sur notre site web (www.caami.be).

Veuillez renvoyer le formulaire complété par:

- e-mail: plaintes@caami-hziv.fgov.be
- courrier: CAAMI – Gestion des plaintes, Rue du Trône 30A, 1000 Bruxelles
- fax: 02 504 66 99

Votre plainte doit à chaque fois être **motivée** et vous devez avoir un **intérêt personnel** dans l'affaire.

Les plaintes anonymes sont ignorées.

Comment votre plainte est-elle traitée?

La recevabilité de votre plainte est vérifiée et toutes les informations nécessaires sont rassemblées grâce à une enquête.

Le service vous enverra à chaque fois un accusé de réception et vous tiendra informé de l'évolution de votre dossier.

Si vous introduisez une plainte contre la CAAMI, vous recevrez une réponse dans les 30 jours calendrier.

Si un service externe ou un prestataire de soins est concerné, vous recevrez la réponse dans les 60 jours.

Toutes les réponses sont motivées.



Des plaintes sur nos prestations?

Plus d'infos?

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur la procédure des plaintes auprès de votre bureau local ou envoyer votre question par mail à plaintes@caami-hziv.fgov.be.