



# HZIV-info

maart-april 2011

Verantw. uitgever:  
Joël Livyngs  
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 9 - nummer 2  
Hoofdredacteur: G. Janssens

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

## Inhoud

p.1 Wandel je fit

p.2 Een ijchtaanval

p.2 Niets vergeten?

p.3 Tarieven bij de huisartsen  
sinds 1 januari 2011

p.4 Vragen over  
hospitalisatie?

p.4 Niet tevreden?

## Wandel je fit

Regelmatig bewegen is de beste manier om uw gezondheid te verbeteren. Heel wat mensen zetten dan ook "meer sporten" in hun lijstje met goede voornemens voor het nieuwe jaar. 5 dagen per week een half uurtje wandelen, volstaat al om van heel wat gezondheidsvoordelen te genieten.

### Goed in je vel

Wandelen heeft een positieve invloed op heel wat gezondheidsproblemen.

Wandelen zorgt namelijk voor:

- Stevigere spieren
- Sterkere botten/gewrichten
- Een beter evenwicht
- Een betere afweer
- Gewichtsverlies

Het vermindert de kans op:

- Diabetes type 2
- Hoge bloeddruk
- Hartziekten/beroertes
- Kankers

### Fit in je hoofd

Wandelen is ook gunstig voor uw mentale gezondheid en houdt u geestelijk jong. Door te bewegen komen namelijk allerlei "gelukshormonen" vrij die als natuurlijke antidepressiva werken en die zorgen voor meer zelfvertrouwen.

U vermindert al wandelend niet alleen de kans op dementie maar ook de alertheid neemt toe.

Een fysieke inspanning zorgt er ook voor dat u nadien beter kan relaxen.

### Andere voordelen

Wandelen is een goedkope bewegingsvorm voor jong en oud. Iedereen kan dus een tocht uitstippelen naargelang zijn conditie.

U kunt zowel alleen als in groep wandelen. Elke regio telt wel enkele wandelclubs die constant tochten organiseren. Samen wandelen is bovendien een ideale manier om eenzaamheid te vermijden.

Wandelt u toch liever alleen dan kunt u één van de vele bewegwijzerde wandelpaden volgen of een route kiezen uit een wandelgids.

Door te wandelen komt u mogelijk ook op onverwachte plaatsen en ontdekt u interessante streken en hun fauna en flora.



### Meer info?

- [www.wandelportaal.be](http://www.wandelportaal.be)

## Een jichtaanval

Jicht is een in de geïndustrialiseerde landen vaak voorkomende gewrichtsziekte. Het begint meestal met een ontsteking van de grote teen (roodheid, zwelling) en ze treft vooral mannen (90% van de gevallen) van 30 tot 50 jaar.

Een jichtaanval is vaak heel pijnlijk: het wordt onmogelijk om te stappen of zelfs een sok aan te trekken. Een aanval kan van 3 tot 10 dagen duren en zonder verzorging, kunnen ook op andere gewrichten (enkels, vingers, ...) overslaan.

### Één schuldige: urinezuur

Urinezuur wordt niet alleen op natuurlijke wijze door ons lichaam aangemaakt, we nemen dit zuur ook op via onze voeding. Soms gebeurt het echter dat het urinezuurgehalte in het bloed te hoog is (hyperurikemie).

Of dit nu te wijten is aan slechte afbraak (door de nieren) of een overmatige opname (slechte voeding), deze concentratie veroorzaakt steeds de vorming van urinezuurkristallen in de gewrichten. Deze kristallen zijn verantwoordelijk voor de pijn.

### De pijn verlichten

Bepaalde geneesmiddelen kunnen de ontsteking binnen de 48 uur remmen. Het gaat hierbij uitsluitend om geneesmiddelen op voorschrift in combinatie met pijnstillers. Ook een koud verband kan de pijn draaglijker maken.

### Het probleem verhelpen

Geneesmiddelen maken het mogelijk de concentratie aan urinezuur in het bloed te reguleren. Daarnaast moeten sommige gewoontes aangepast worden. Te rijke voeding (orgaanvlees, sauzen, vetten,

...) dient vermeden te worden, net als alcohol of onvoldoende beweging.

### Gezondheid!

Het is uiteraard altijd beter te voorkomen dan te genezen. Een evenwichtige voeding en voldoende beweging zijn dan ook de basis van een gezonde levensstijl! Vergeet ook niet voldoende water te drinken zodat de nieren, de filters van ons lichaam, hun rol optimaal kunnen vervullen.

### Meer info?

Praat erover met uw huisarts.



## Niets vergeten?

U besluit de getuigschriften voor verstrekte hulp, die u reeds enkele maanden bewaart, op te sturen voor terugbetaling. U stopt alles in de voorgefrankeerde HZIV-omslag, die vervolgens op de post kan.

Bent u zeker dat u de kleefbriefjes niet vergeten bent? U moet namelijk op elk getuigschrift een kleefbriefje aanbrengen.

Maar let op! Elk gezinslid heeft zijn eigen kleefbriefjes. De naam op het kleefbriefje moet dus overeenstemmen met de naam op het getuigschrift.

Indien u geen kleefbriefjes meer hebt, kunt u deze makkelijk bestellen bij uw gewestelijke dienst of op onze website ([www.hziv.be](http://www.hziv.be)).

# Tarieven bij de huisartsen sinds 1 januari 2011

## Raadpleging in de spreekkamer van een huisarts

Code	Prestatie	U betaalt	U krijgt terugbetaald	
			Gewoon verzekerde	Verhoogde tegemoetkoming <sup>1</sup>
101010	Raadpleging algemeen geneeskundige met verworven rechten Met GMD <sup>2</sup>	14,18	9,93 11,21	13,07 13,41
101032	Raadpleging in de spreekkamer van een erkende huisarts Met GMD <sup>2</sup>	19,64	13,75 15,52	18,13 18,59
101076	Raadpleging in de spreekkamer van een geaccrediteerd erkende huisarts Met GMD <sup>2</sup>	22,98	17,09 18,86	21,47 21,93
101091	Wachttoeslag aangerekend voor raadplegingen van 19u tot 21u die gebeuren in het kader van een georganiseerde wachtdienst	3,00	3,00	3,00
101113	Permanentietoeslag aangerekend voor raadplegingen tussen 18u en 21u, voorbehouden voor artsen die ingeschreven zijn in een georganiseerde wachtdienst	3,00	3,00*	3,00*
102771	Opening/verlenging van het GMD <sup>2</sup> door een erkende huisarts	28,15	28,15	28,15
102852	Bijkomend honorarium voor gebruik van een diabetespas door de arts	18,35	18,35	18,35

\*Voorwaarden: - een GMD hebben op de dag dat de permanentietoeslag wordt aangerekend  
- de huisarts raadplegen die toegang heeft tot de gegevens van zijn GMD

## Huisbezoek door een huisarts

Code	Prestatie	U betaalt	U krijgt terugbetaald					
			Jonger dan 10 jaar		Tussen 10 en 75 jaar		Ouder dan 75 jaar of chronisch zieke	
			Gewoon verzekerde	Verhoogde tegemoetkoming <sup>1</sup>	Gewoon verzekerde	Verhoogde tegemoetkoming <sup>1</sup>	Gewoon verzekerde	Verhoogde tegemoetkoming <sup>1</sup>
103110	Bezoek door een algemeen geneeskundige met verworven rechten Met GMD <sup>2</sup>	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	Bezoek door een erkende huisarts Met GMD <sup>2</sup>	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	Bezoek tussen 18u en 21u Met GMD <sup>2</sup>	45,89	34,66	43,28	30,01	41,69	31,01	41,69
			34,66	43,28	31,01	41,69	31,01	41,69
104252	Bezoek tijdens het weekend van zaterdag 8u tot maandag 8u Met GMD <sup>2</sup>	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

<sup>1</sup> **Verhoogde tegemoetkoming:** wordt toegekend aan o.a. weduwen, weduwnaars, invaliden, gepensioneerden, wezen en volledig werklozen ouder dan 50 jaar (die sinds 1 jaar een uitkering ontvangen) met een laag inkomen, gehandicapten met een tegemoetkoming, de personen die recht hebben op het leefloon en de personen die het Omnio-statuut hebben. Ook de personen ten laste van al deze categorieën hebben recht op een verhoogde tegemoetkoming.

<sup>2</sup> De vermindering van het persoonlijk aandeel geldt voor elke verzekerde die een Globaal Medisch Dossier (GMD) heeft **zowel voor raadplegingen als voor huisbezoeken van de behandelende huisarts**. In bepaalde gevallen geldt het recht op remgeldvermindering eveneens bij raadpleging van een arts die niet de arts is die het GMD beheert. Dit kan het geval zijn bij raadpleging in groepspraktijken of bij ziekte of verlof van de eigen huisarts. De patiënt dient echter uitdrukkelijk deze arts zijn akkoord te geven om het GMD bij zijn huisarts te raadplegen.

## Vragen over hospitalisatie?

Een hospitalisatie is vaak een onaangename verrassing die ook heel wat administratieve en financiële gevolgen heeft. De HZIV heeft daarom de belangrijkste punten voor u samengevat in een handige folder.

In deze folder leggen wij u niet alleen uit welke formaliteiten er bij een verblijf in een ziekenhuis komen kijken maar vindt u bovendien een aantal tips die u veel geld kunnen besparen.

### Waar vind ik de folder?

U kunt deze folder vinden in uw plaatselijk kantoor of op onze website, [www.hziv.be](http://www.hziv.be).



Onze website bevat ook een rubriek FAQ (veelgestelde vragen) met, onder andere, een thema "Hospitalisatie".

## Niet tevreden?

Als u ontevreden bent over de diensten van de HZIV of een zorgverstreker, kunt u een klacht indienen bij onze dienst "Klachtenbeheer".

### Doel van de dienst

Deze dienst zal bemiddelen en proberen de problemen in der minne op te lossen. Zo vermijdt men lange en moeilijke juridische procedures. Probeer echter steeds voorafgaand met de betrokken dienst of verstreker een oplossing te zoeken.

In geen geval komt de dienst tussen bij (lopende) juridische procedures.

### Hoe uw klacht indienen?

Om een klacht in te dienen gebruikt u het daarvoor voorziene formulier. U kunt dit formulier vinden in onze kantoren en op onze website ([www.hziv.be](http://www.hziv.be)).

U stuurt het ingevulde formulier terug per:

- e-mail: [klachten@caami-hziv.fgov.be](mailto:klachten@caami-hziv.fgov.be)
- post: HZIV - Klachtenbeheer, Troonstraat 30A, 1000 Brussel
- fax: 02 504 66 99

U moet uw klacht telkens **motiveren** en u moet een **persoonlijk belang** hebben in de zaak.

Anonieme klachten worden genegeerd.

### Hoe wordt uw klacht behandeld?

Er wordt gecontroleerd of de klacht ontvankelijk is. In dat geval wordt er een dossier opgesteld en een onderzoek opgestart.

De dienst zal u telkens een ontvangstbevestiging opsturen en u op de hoogte houden van de evolutie van het dossier.

Gaat uw klacht over de diensten van de HZIV, dan zal u binnen 30 kalenderdagen een antwoord ontvangen. Als er een externe dienst of een zorgverstreker betrokken is, dan zal u het antwoord binnen de 60 dagen ontvangen. Alle antwoorden worden gemotiveerd.



**Klachten over onze dienstverlening?**

### Meer info?

U kunt meer info over de klachtenprocedure krijgen bij uw plaatselijk HZIV-kantoor of uw vraag naar [klachten@caami-hziv.fgov.be](mailto:klachten@caami-hziv.fgov.be) sturen.