

CAAMI -info

mai-juin 2011

Editeur responsable:
Christine Miclotte

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 3
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 Module de prévention

p.2 L'épuisement
professionnel

p.2 Projets de vacances?

p.3 Le Fonds Spécial
de Solidarité (FSS)

p.4 Un été sans souci

Module de prévention

**«Mieux vaut prévenir que guérir»,
comme dit la sagesse populaire.
Grâce aux modules de prévention,
vous pourrez enfin mettre ce dicton en
pratique!**

En bref, c'est quoi?

Il s'agit d'un accompagnement supplémentaire proposé par votre médecin généraliste dans le cadre du dossier médical global (DMG). Votre médecin examinera avec vous certains points de votre santé au moyen d'une liste de questions précises. Vos réponses l'aideront à dresser un plan d'actions préventif.

Comment ça marche?

L'idée de cet accompagnement est d'agir sur les causes (par exemple, une alimentation inadaptée) avant que vous n'ayez à en subir les conséquences (par exemple, l'hypertension artérielle). Votre médecin examinera avec vous les mesures préventives à prendre en fonction de votre état de santé. Il insistera particulièrement sur:

- l'hygiène de vie (stress, tabac,...);
- les risques cardiovasculaires;
- le cholestérol et la glycémie;
- les vaccinations (tétanos, grippe,...).

Il tiendra aussi le calendrier à l'oeil et vous rappellera le dépistage préventif pour:

- le cancer colorectal tous les 2 ans (pour les 50-74 ans);

- le cancer du sein tous les 2 ans (pour les femmes entre 50-69 ans);
- le cancer du col de l'utérus (pour les femmes jusque 65 ans).

Qui est concerné?

Vous pouvez demander un accompagnement par les modules de prévention dès l'année de votre 45e anniversaire et jusqu'à celle de votre 75e anniversaire.

Comment ouvrir un module?

Le module de prévention peut être ouvert lors de toute consultation de votre médecin traitant. Il s'agit obligatoirement du médecin qui gère votre DMG. Lui seul peut ouvrir un module de prévention.

Combien cela me coûte-t'il?

L'ouverture du module de prévention vous coûtera 10,14 EUR en plus de la consultation normale. Ce supplément sera entièrement remboursé par la CAAMI. Si votre médecin applique le tiers payant, les 10,14 EUR et la consultation seront directement facturés à la CAAMI et vous ne paierez que votre quote-part personnelle.

Validité du module de prévention?

Il n'y a en principe pas de date de fin. Cette nouvelle initiative sera toutefois évaluée, avant reconduction, fin 2012.

L'épuisement professionnel

Vous êtes déjà fatigué avant même d'être arrivé au travail? Tout le monde vous irrite et vous ne pensez qu'à expédier votre boulot pour rentrer chez vous? Peut-être prenez-vous la route du «Burn out»...

Qu'est-ce que c'est?

Décrit pour la première fois dans les années 70, le syndrome de l'épuisement professionnel ou en anglais «Burn out» (littéralement *combustion totale*) est aujourd'hui une maladie reconnue. Il ne s'agit pas encore tout à fait d'une dépression, mais ça en prend tout doucement le chemin.

L'épuisement professionnel est une sorte de «grosse fatigue» due à un stress permanent et prolongé. Vous vous sentez comme vidé de l'intérieur, comme si vous aviez tout donné et qu'il ne restait plus qu'une coquille vide...

Le déclencheur: votre vie professionnelle

Un travail jugé trop exigeant ou, au contraire, trop peu stimulant conduit parfois à cet état d'épuisement psychologique qui peut avoir des effets sur votre santé (ulcère, eczéma, chute de cheveux,...).

Que vous ayez l'impression de tout donner sans rien obtenir en retour (manque de reconnaissance) ou que votre boulot vous ennueie (frustration), votre vie professionnelle ne vous rend pas heureux car elle ne correspond pas à ce que vous attendiez.

Conséquences

Cadences infernales, sentiment de frustration... Devant la montée du stress, votre esprit se protège en «prenant du recul», trop de recul au fil des mois ou des années. Vous vous enfermez alors dans une routine pleine de désillusions et vidée d'ambition.

Vous devenez vite irritable, perdez confiance en vous, coupez les ponts avec vos proches... Votre vie personnelle et familiale devient vite une victime collatérale de votre épuisement professionnel. Il est temps de réagir avant de couler avec votre bateau...

Sortir de l'engrenage?

Une interruption des activités professionnelles s'impose: il faut laisser retomber la pression. Profitez-en pour faire le point sur votre travail, ce qu'il vous apporte et ce que vous lui donnez. Peut-être devez-vous chercher l'épanouissement ailleurs? Un hobby, la vie de famille, un autre boulot?

Si vous ne vous en sortez pas

Il est parfois impossible de s'en sortir seul car la situation est vraiment trop critique. Dans ce cas, vous devez absolument chercher une aide professionnelle.

L'épuisement professionnel est une vraie maladie et il ne faut pas l'assimiler à un blues passager. Consultez en premier votre médecin qui vous aidera à trouver le traitement adapté.



Projets de vacances?

Vous partez bientôt en vacances à l'étranger? N'oubliez pas avant votre départ de vous mettre en ordre vis-à-vis de votre assurance maladie.

Pour les pays de l'UE ou de l'EEE, vous pouvez demander la **carte européenne d'assurance maladie**. Vous pouvez le faire gratuitement sur notre site web (www.caami.be) ou auprès de votre office régional.

La Belgique a conclu une convention avec certains pays. Un **formulaire spécifique** est prévu pour ces

pays. Vous trouverez plus d'informations ainsi que tous les formulaires auprès de votre office régional.

Lorsque vous partez dans un pays non européen ou avec lequel la Belgique n'a pas conclu de convention, vous pouvez souscrire une **assurance voyage** auprès d'un assureur privé. Cela vous évitera de devoir avancer des montants importants.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà des vacances sans souci!

Le Fonds Spécial de Solidarité (FSS)

Un des principes de base de notre système de sécurité sociale est la solidarité. Celle-ci permet d'assurer une protection sociale décente en cas de besoin.

Qu'est-ce que le FSS?

Dans la plupart des cas, l'assurance maladie belge prévoit un remboursement des prestations de soins de santé, mais tous les frais encourus ne sont pas forcément repris dans ces interventions.

Le FSS fonctionne depuis 1990 au sein de l'INAMI et intervient financièrement auprès de patients atteints d'affections graves, pour certains traitements non repris dans l'assurance obligatoire soins de santé.

Le FSS est important pour éviter que les patients qui sont dans une situation médicale exceptionnelle ne doivent renoncer aux soins si des prestations médicales essentielles sont particulièrement chères (plus de 250 EUR).

Quand faire appel au FSS?

Le FSS pourra envisager une intervention en cas:

- d'indications rares;
- de maladies rares pour lesquelles des soins continus et complexes sont nécessaires;
- de techniques médicales innovantes;
- de traitement médical d'enfants malades chroniques de moins de 19 ans.

En outre, chaque demande doit répondre à toutes les conditions suivantes simultanément:

- le coût de la prestation doit être élevé;
- la prestation doit être effectuée pour le traitement d'une maladie portant atteinte aux fonctions vitales;
- il ne peut y avoir aucune alternative acceptable dans l'assurance obligatoire;
- la prestation doit représenter une valeur scientifique et prouver une efficacité;
- le stade expérimental doit être dépassé;
- la prestation doit être prescrite par un médecin spécialiste autorisé à pratiquer la médecine en Belgique.

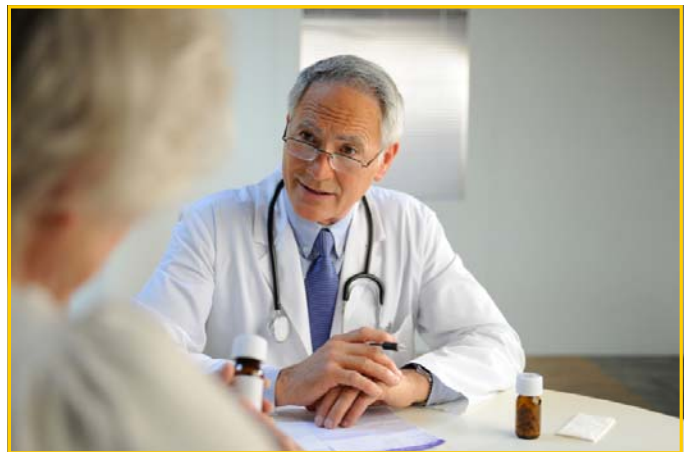
Vous pouvez introduire votre demande jusqu'à 3 ans après la prestation.

Et les soins reçus à l'étranger?

Dans certains cas dignes d'intérêt, le FSS pourra intervenir dans les frais de soins de santé prodigués à l'étranger et dans les frais de voyage ou de séjour du patient et de la personne qui l'accompagne.

Afin de pouvoir bénéficier du remboursement, les soins ne doivent pas pouvoir être dispensés en Belgique.

Le médecin-conseil doit au préalable marquer son accord.



Comment introduire une demande?

Si vous pensez pouvoir bénéficier de ce type d'intervention, vous pouvez vous adresser au médecin-conseil de votre office régional. Il vous aidera à rassembler les pièces justificatives nécessaires pour établir votre dossier.

Il pourra, le cas échéant, introduire une demande auprès du FSS.

Plus d'infos?

Vous pouvez obtenir une brochure dans votre office régional.

Vous pouvez également toujours demander conseil auprès du cabinet médical de votre office régional.

Un été sans souci

A l'approche de l'été, nous aspirons au soleil, à la chaleur et à la bonne humeur qu'il nous procure.

Nous considérons souvent une peau bronzée comme un symbole de séduction et de santé. Les risques d'une exposition prolongée au soleil sont pourtant réels. Voici quelques conseils pour profiter du soleil sans mettre votre santé en danger.

Quels sont les risques?

En vous exposant trop longtemps au soleil, vous risquez:

- un vieillissement prématuré de la peau;
- d'endommager votre peau (brûlures);
- le cancer de la peau.

La cancer de la peau est l'un des cancers qui progresse le plus rapidement en Europe. Sa forme la plus connue est la tache pigmentée maligne.

Ces taches pigmentées peuvent apparaître partout sur le corps. La plupart sont inoffensives, mais en s'exposant exagérément au soleil, elles peuvent devenir malignes. Les zones à risques sont principalement le visage, les avant-bras, les épaules et les mains.



Quelles taches garder à l'œil?

La règle A-B-C-D-E est utile pour poser un diagnostic précoce:

- la tache pigmentée est-elle asymétrique (A);
- a-t-elle un bord irrégulier (B);
- a-t-elle changé de couleur (C);
- le diamètre (D) est-il plus grand que 5 mm;
- y a-t-il une évolution (E)/changement de forme, de couleur, de taille, d'épaisseur, d'aspect...

Si vous répondez un ou plusieurs «oui» à ces questions, faites contrôler votre grain de beauté par un dermatologue.

Il existe d'autres signes annonciateurs d'un mélanome:

- démangeaisons;
- saignements;
- une lésion de la peau qui ne guérit pas après 2 mois.

Il est fortement recommandé d'effectuer soi-même deux fois par an un examen de la peau.

Quelles sont les personnes les plus vulnérables?

Certaines personnes doivent être plus vigilantes. Si vous avez:

- une peau claire;
- des cheveux blonds ou roux;
- de nombreux grains de beauté (irréguliers);
- eu de nombreux coups de soleil;
- des antécédents familiaux?

Soyez donc attentifs aux taches pigmentées. Des expositions prolongées au soleil ou le banc solaire ne sont bien évidemment pas recommandés. Les enfants sont plus vulnérables en raison de leur peau plus fragile.

Comment se protéger?

Les dermatologues insistent sur l'importance d'être vigilant face au soleil. Bronzer de façon intelligente signifie:

- utiliser une crème solaire résistante à l'eau avec un facteur de protection élevé (min. indice 20);
- porter des lunettes de soleil;
- éviter de s'exposer entre 11 et 15 heures;
- porter des vêtements protecteurs;
- porter un chapeau ou une casquette;
- déterminer votre type de peau.

Pourquoi un diagnostic rapide est-il important?

Un diagnostic rapide est important pour augmenter les chances de survie. De plus en plus de personnes font examiner leur peau.

Une intervention chirurgicale constitue souvent la solution à condition qu'elle ait lieu suffisamment tôt. Profitez intelligemment de l'été et du soleil! Votre peau vous en sera reconnaissante!