



HZIV-info

mei-juni 2011

Verantw. uitgever:
C. Miclotte

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 3
Hoofdredacteur: G. Janssens

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

Inhoud

p.1 De preventiemodule

p.2 Burn out

p.2 Reisplannen?

p.3 Het Bijzonder
Solidariteitsfonds (BSF)

p.4 Zomer zonder zorgen

De preventiemodule

"Voorkomen is beter dan genezen", zo luidt een oude volkswijsheid. Dankzij de preventiemodule kunt u deze wijze spreuk ook in de praktijk omzetten.

Waarover gaat het?

Het gaat in feite over een bijkomende begeleiding die door uw huisarts voorgesteld wordt in het kader van het globaal medisch dossier (GMD). Aan de hand van een nauwkeurige vragenlijst zal uw arts, samen met u, een aantal punten van uw gezondheid onderzoeken. Uw antwoorden helpen hem om een preventief actieplan uit te werken.

Hoe werkt het?

Het doel van deze begeleiding is in te spelen op de oorzaken (bijvoorbeeld een onaangepaste voeding) vóór u de gevolgen ervan moet dragen (bijvoorbeeld hoge bloeddruk).

Uw arts zal, samen met u, de nodige maatregelen overlopen. Hij zal vooral aandacht hebben voor:

- levenshygiëne (stress, tabak,...);
- cardiovasculaire gezondheid;
- cholesterol en glykemie;
- inenting (tetanos, griep,...).

Ook zal hij u regelmatig wijzen op de preventieve opsporing van:

- colorectale kanker, om de twee jaar (van 50 tot 74 jaar);
- borstkanker, om de twee jaar (voor vrouwen van 50 tot 69 jaar);

- baarmoederhalskanker (voor vrouwen tot 65 jaar).

Voor wie?

U kunt de begeleiding via preventiemodules aanvragen vanaf het jaar van uw 45ste verjaardag tot het jaar waarin u 75 wordt.

Een module openen?

De preventiemodule kan geopend worden tijdens een raadpleging bij uw huisarts. Het moet om de arts gaan die uw GMD beheert. Hij is de enige die een preventiemodule kan openen.

Hoeveel kost dit?

Om de preventiemodule te openen wordt eenmalig 10,14 EUR aangerekend bovenop de gewone raadpleging. De HZIV betaalt u dit supplement vervolgens volledig terug.

Als uw arts de derdebetalersregeling toepast, worden zowel de raadpleging als de 10,14 EUR rechtstreeks aan de HZIV aangerekend en moet u enkel het persoonlijk aandeel betalen.

Hoe lang is de module geldig?

In principe is er geen einddatum.

Dit nieuwe initiatief zal echter eind 2012 geëvalueerd worden alvorens het eventueel verlengd wordt.

Burn-out

U bent al moe, nog vóór u op het werk aankomt? U ergert zich aan de anderen en bent geneigd uw werk af te haspelen om snel naar huis terug te keren? Misschien zijn dit wel de eerste tekenen van een "burn-out"...

Wat is een burn-out?

Voor het eerst beschreven in de jaren 70 is het syndroom van beroepsuitputting of in het Engels "Burn-out" (letterlijk: opgebrand), vandaag een erkende ziekte. Het gaat hierbij nog niet om een depressie, maar de basis ervan is gelegd.

Een burnout is een soort "enorme vermoeidheid" te wijten aan een permanente en aanhoudende stress. U voelt zich volledig uitgeblust, alsof u alles gegeven hebt en er van u slechts een lege schelp overblijft...

De oorzaak: uw beroepsleven

Overbelasting op het werk, of integendeel, te weinig uitdagend werk, leidt vaak tot een psychologische uitputting die gevolgen kan hebben voor uw gezondheid (maagzweer, eczema, haaruitval,...).

U kunt de indruk hebben, uw hart en ziel in u werk gelegd te hebben zonder er iets voor terug te krijgen (gebrek aan erkenning) of u verveelt zich op het werk (frustratie). Kortom, u bent niet gelukkig in uw beroepsleven omdat het niet overeenstemt met uw verwachtingen.

Gevolgen

Een hels werkritme, een gevoel van frustratie... Door deze stress, voelt u zich gedwongen afstand te

nemen, en na verloop van tijd wordt het te veel. U sluit zich dan als het ware op in een routine, vol ontgoocheling en zonder ambitie.

U bent prikkelbaar, verliest alle zelfvertrouwen, verbreekt het contact met uw naasten,... uw beroeps- en gezinsleven wordt snel het collaterale slachtoffer van uw burn-out. U moet reageren, of u vergaat met het schip...

De vicieuze cirkel doorbreken?

De beroepsactiviteiten even stilleggen: de druk verlagen. Geniet ervan om een klare kijk te krijgen op uw werk, wat het voor u opbrengt en wat u erin steekt. Misschien moet u zich elders trachten te ontplooien? Een hobby, het gezinsleven, een ander werk?

Als eraan ontsnappen niet lukt?

Soms lukt het niet deze situatie alleen te overwinnen omdat ze al te ver gevorderd is. In dat geval moet u absoluut een beroep doen op professionele hulp.

Burn-out is een echte ziekte, geen dipje dat vanzelf overgaat. Raadpleeg eerst en vooral uw arts die u helpt om de gepaste behandeling te vinden.



Reisplannen?

Vertrekt u binnenkort op vakantie naar het buitenland? Vergeet dan niet om vóór uw vertrek ook uw ziekteverzekering in orde te brengen.

Voor landen die deel uitmaken van de EU of de EER kunt u een **Europese ziekteverzekeringskaart** aanvragen. Dit kan gratis op onze website (www.hziv.be) of bij uw gewestelijke dienst.

België heeft met bepaalde landen een overeenkomst afgesloten. Voor die landen is er een **specifiek formulier** voorzien.

Meer info en alle formulieren kunt u vinden bij uw gewestelijke dienst.

Als u vertrekt naar een land buiten Europa of waarmee België geen overeenkomst heeft afgesloten, kunt u een **reisverzekering** afsluiten bij een privéverzekeraar. Zo voorkomt u dat u een hoge rekening moet voorschieten.

Wij wensen u alvast een zorgeloze vakantie!

Het Bijzonder Solidariteitsfonds (BSF)

Eén van de basisprincipes van onze sociale zekerheid is de solidariteit. Dit is de beste garantie voor een degelijke sociale bescherming in geval van nood.

Wat is het BSF?

In de meeste gevallen voorziet de Belgische ziekteverzekering een terugbetaling van de verstrekkingen voor geneeskundige verzorging. Dit dekt echter niet altijd alle kosten.

Het BSF is sinds 1990 actief als onderdeel van het RIZIV. Het fonds komt financieel tussen voor patiënten die lijden aan ernstige aandoeningen en voor bepaalde behandelingen die niet voorzien zijn in de verplichte verzekering voor geneeskundige verzorging.

Het BSF is belangrijk om te voorkomen dat u, in een zeer ernstige medische situatie, moet verzaken aan verzorging omdat de noodzakelijke behandeling te duur is (meer dan 250 EUR).

Wanneer een beroep doen op het BSF?

Het BSF geeft een tegemoetkoming bij:

- een zeldzame ziekte;
- een zeldzame aandoening die een continue en complexe verzorging vereist;
- innovatieve medische technieken;
- de behandeling van chronisch zieke kinderen, jonger dan 19 jaar.

Daarnaast moet elke aanvraag gelijktijdig de volgende voorwaarden vervullen:

- de behandeling moet duur zijn;
- de behandeling moet gebruikt worden bij een levensbedreigende aandoening;
- er mag in het kader van de verplichte verzekering geen aanvaardbaar alternatief bestaan;
- de behandeling moet erkend wetenschappelijk en doeltreffend zijn;
- het experimenteel stadium moet voorbij zijn;
- de behandeling moet voorgeschreven zijn door een in België erkende geneesheer-specialist.

U kunt tot 3 jaar na de behandeling een aanvraag indienen.

En de verstrekkingen in het buitenland?

In bepaalde gevallen voorziet het BSF ook een tegemoetkoming in de kosten voor verzorging in het buitenland en in de reis- en verblijfskosten voor de rechthebbende en de persoon die hem begeleidt.

Om van de terugbetaling te genieten, moet het gaan om zorgen die niet in België verleend kunnen worden.

De adviserend geneesheer heeft bovendien voorafgaandelijk toelating gegeven voor de verzorging.



Hoe dient u uw aanvraag in?

Als u meent recht te hebben op een dergelijke tussenkomst, richt u zich tot de adviserend geneesheer van uw gewestelijke dienst. Hij zal u helpen om alle bewijsstukken te verzamelen die nodig zijn om uw dossier samen te stellen.

Hij zal, in voorkomend geval, ook een aanvraag indienen bij het BSF.

Meer info?

U kunt een brochure aanvragen bij uw gewestelijke dienst.

Heeft u nog andere vragen dan kunt u steeds terecht op het medisch kabinet van uw gewestelijke dienst.

Zomer zonder zorgen

Met de zomer in aantocht hunkeren we naar de zon, de warmte en het opgewekte gevoel dat ze kan geven.

Een gebruide huid zien we bovendien vaak als een symbool van aantrekkelijkheid en gezondheid. De risico's van overmatige blootstelling aan de zon zijn echter reëel. Wij geven u enkele tips om van de zon te genieten zonder uw gezondheid in gevaar te brengen.

Wat zijn de risico's?

Door te lang in de zon te blijven riskeert u:

- snelle huidveroudering;
- huidbeschadiging (verbranden);
- huidkanker.

Huidkanker is bovendien één van de snelst stijgende kankers in Europa. De bekendste vorm is een kwaadaardige pigmentvlek.

Pigmentvlekjes kunnen eender waar op het lichaam voorkomen. De meeste zijn volledig onschuldig maar door overmatig zonnen kunnen zij kwaadaardig worden. Risicozones zijn vooral het gezicht, de onderarmen, de schouders en de handen.



Voor welke vlekjes moet je opletten?

De A-B-C-D-E regel is nuttig bij het stellen van een vroege diagnose:

- is een pigmentvlek asymmetrisch (A);
- heeft ze een onregelmatige boord (B);
- zijn er kleurveranderingen (Colour);
- Is de diameter (D) groter dan 5 mm;
- is er een evolutie (E)/verandering in vorm, kleur, afmeting, dikte, oppervlak...

Wanneer u op één of meerdere vragen "ja" antwoordt, laat dan het vlekje door een dermatoloog controleren.

Andere tekenen die kunnen wijzen op een kwaadaardige vlek zijn:

- jeuk;
- bloeden;
- een huidletsel dat na 2 maanden niet geneest.

Tweemaal per jaar een zelfonderzoek doen van de huid is ten zeerste aanbevolen.

Wie is extra kwetsbaar?

Sommige personen moeten extra opletten. Heeft u:

- een lichte huid;
- blonde of rode haren;
- veel (onregelmatige) schoonheidsvlekjes;
- meerdere zonnesteken opgelopen;
- familieleden met huidkanker?

Wees dan extra aandachtig voor pigmentvlekjes.

Veel zonnen of onder de zonnebank gaan zijn uiteraard niet aan te bevelen. Kinderen zijn door hun gevoelige huid extra kwetsbaar.

Hoe jezelf beschermen?

Dermatologen hameren er op hoe belangrijk het is dat juist met de zon wordt omgesprongen. Veilig zonnen betekent:

- een waterbestendige zonnecrème gebruiken met hoge beschermingsfactor (minstens factor 20);
- een zonnebril dragen;
- zonnen vermijden tussen 11 en 15 uur;
- beschermende kledij dragen;
- een hoed of pet gebruiken;
- uw huidtype kennen.

Waarom is een snelle diagnose belangrijk?

Een snelle diagnose is belangrijk om de overlevingskansen te vergroten. Steeds meer mensen laten daarom hun huid nakijken.

Chirurgische ingrepen zijn vaak een oplossing als zij vroeg genoeg gebeuren.

Geniet dus van de zomer, geniet van de zon, maar doe het verstandig. Uw huid zal u dankbaar zijn!