



HZIV-info

juli-augustus 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 4
Hoofdredacteur: G. Janssens

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

Inhoud

p.1 Dienstverlening,
onze prioriteit!

p.2 Alcohol, vriend of vijand?

p.3 Opspringstests

p.3 Geen kleefbriefjes meer?

p.4 Veilig Barbecueën

Dienstverlening, onze prioriteit!

De dienstverlening aan u is voor ons heel belangrijk. Wij werken daarom aan de uitbreiding en modernisering van ons kantorennetwerk om u nog beter te ontvangen.

Persoonlijk contact

De HZIV vindt het belangrijk om een persoonlijk contact in stand te houden met zijn leden.

Via onze verschillende kantoren trachten wij met onze dienstverlening dicht in uw buurt te zijn. Dankzij de persoonlijke contacten met onze medewerkers, die echt wel het "gezicht van hun kantoor" zijn, kunt u op een goede service rekenen en kunnen wij snel de nodige gegevens kunnen verzamelen voor de behandeling van uw dossier.

Aan onze loketten kunt u terecht met uw attesten voor geneeskundige verzorging maar ook met al uw vragen voor hulp, advies, formulieren,...

Correcte service

We willen dat u zich goed voelt bij ons. Daarom hechten we er veel belang aan dat de info en het advies die we u geven juist is en dat ons persoonlijk contact met u, zowel telefonisch als tijdens uw bezoek aan onze kantoren, correct verloopt.

Als u niet kan langskomen in onze kantoren, dan is er onze website (www.hziv.be) die u de mogelijkheid biedt om online kleefbriefjes, brochures, folders, formulieren of een Europese ziekteverzekeringsskaart te bestellen.

U kunt uiteraard ook telefonisch, per e-mail of per brief uw vragen stellen aan uw plaatselijk kantoor of de communicatiedienst. Onze sociale dienst kan ook, op uw verzoek, bij u langskomen.

Bijkomende kantoren

De laatste jaren heeft de HZIV fors geïnvesteerd in de vernieuwing van onze kantoren. Zo openden wij nieuwe kantoren in Sankt-Vith (2008), Louvain-la-Neuve (2009), Aarlen en Namen (2010).

In mei 2011 opende de HZIV een bijkomend kantoor in **Leuven**. Met de opening van een nieuw kantoor in **Doornik** midden mei 2011 zetten we deze dynamiek verder.



De HZIV maakt ondertussen plannen voor andere projecten. In de komende maanden zullen er nog nieuwe kantoren openen, met name in Raeren en in St-Truiden.

We blijven inspanningen leveren om onze dienstverlening te verbeteren en we hopen dat u nog lang en tevreden bij ons aangesloten blijft!

Alcohol, vriend of vijand?

Alcohol zit in heel wat populaire dranken zoals bier, wijn en jenever maar ook in mixdranken. Wij geven u een kort overzicht van de belangrijkste dingen die u moet weten over alcohol en de gevolgen van alcoholconsumptie.

Alcohol drinken is wettelijk toegestaan vanaf 16 jaar (18 jaar voor sterke drank) en kan perfect samengaan met een gezellige tijd onder vrienden, kennissen of als drank bij een lekker etentje. Men voelt namelijk minder remmingen en het is gemakkelijker om zich te ontspannen.

Alcohol werkt bovendien verdovend zodat het ook gebruikt wordt om tijdelijk negatieve gevoelens, pijn of problemen te verdringen.

Alcohol wordt pas echt een probleem als de gewoonte uit de hand loopt en men in een situatie van overmatig gebruik terecht komt. Dit verloopt meestal zodanig traag dat men zich er vaak niet bewust van is.

Wat zijn de risico's?

- **Afhankelijkheid/verslaving:** Men kan niet meer zonder alcohol terwijl het lichaam eraan went. Er is steeds meer alcohol nodig om nog een effect te voelen. Soms is er ook controleverlies en kan men niet meer stoppen na een aantal drankjes.
- **Ziektes:** Overmatig alcoholgebruik heeft heel wat negatieve gevolgen voor uw lichaam en gezondheid. Zo stijgt de kans op leverproblemen, een aantal kankers, hersen/zenuwproblemen, dementie,...
- **Verkeersongelukken:** Alcohol doet uw reactievermogen sterk afnemen, vermindert het zicht en verstoort de inschatting van afstanden. Het zorgt ook voor een overmoedig gevoel. Al deze factoren zorgen ieder jaar voor heel wat verkeersslachtoffers.
- **Maatschappelijk functioneren:** Overmatig drinken kan samengaan met agressief of depressief gedrag en zo problemen veroorzaken in de relatie, vriendenkring of werkomgeving.

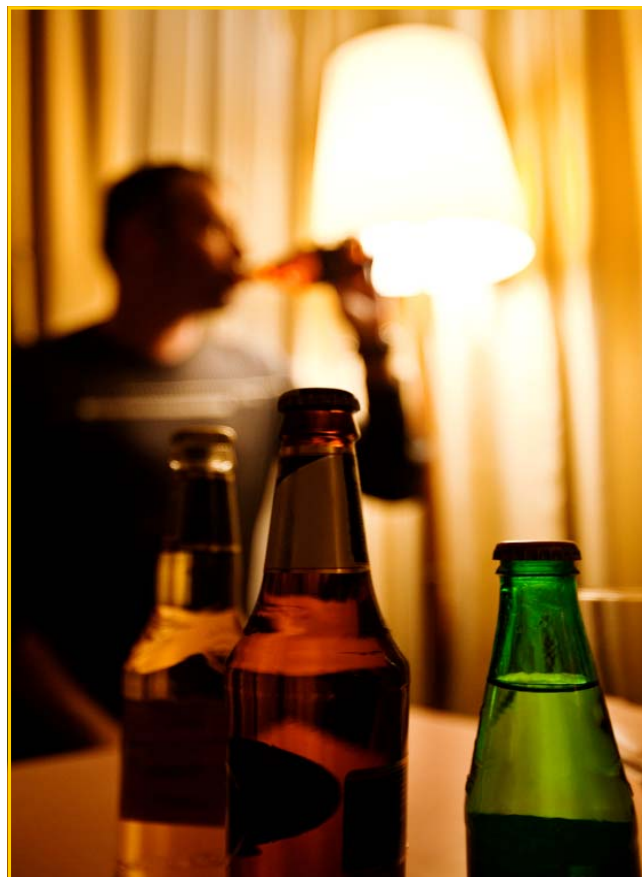
Wie moet extra opletten?

Een aantal personen is gevoeliger voor de gevolgen van alcohol, zoals jongeren, ouderen en zwangere vrouwen. Alcohol kan namelijk ernstige negatieve gevolgen hebben voor het ongeboren kind.

Hoe voorkomen?

We geven u enkele tips om alcohol niet tot een probleem te laten uitgroeien:

- Drink niet telkens bij eenzelfde gevoel (angst, stress, pijn, ...).
- Drink minstens 2 opeenvolgende dagen per week geen alcoholische dranken.
- Combineer alcohol niet met medicatie.
- Drink niet als je nog wil werken, sporten of studeren.
- Test of je probleemloos zonder alcohol kan of de gewoonte kan doorbreken.
- Drink niet teveel in een korte tijdspanne en combineer met water drinken.
- Meng geen verschillende soorten drank.



Meer info?

www.druglijn.be

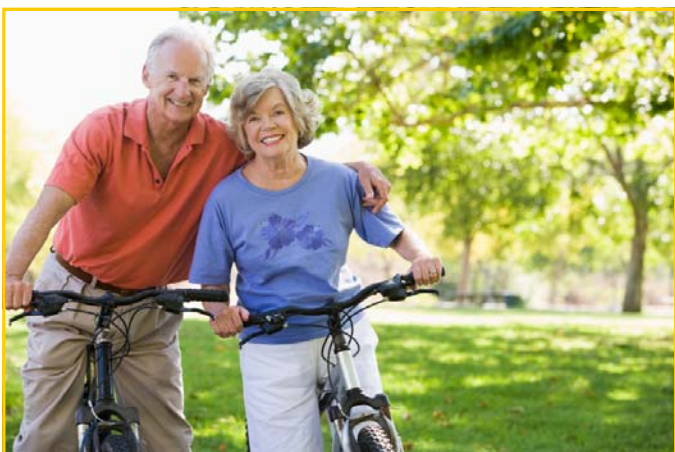
Opsporingstests

In het vorige nummer hadden we het over de preventiemodule, een preventief instrument dat momenteel door de HZIV wordt terugbetaald. We herhalen enkele algemene principes over het gebruik van de opsporingstests.

Deze tests zijn vooral belangrijk als u risicofactoren vertoont die verbonden zijn aan leeftijd, genetische aanleg of eerdere gezondheidsproblemen en als u niet regelmatig contact heeft met uw huisarts.

Voor elke leeftijd zijn test

Het heeft geen zin u er meer zorgen om te maken dan nodig is. Het is niet omdat u uw wagen laat onderhouden dat de motor in slechte staat is. U doet dat eerder zodat hij nog een lange tijd kan meegaan. Men stelt problemen vast en lost ze op, vóór de wagen stilvalt.



Net als voor uw wagen, bestaat er een kalender voor "gezondheidsonderhoud" afhankelijk van uw leeftijd: dit zijn de opsporingstests. Zo stellen we problemen vast voordat ze ernstig worden. Ze zijn dan makkelijker te verzorgen en zo kunt u nog een lange tijd van uw leven genieten.

Deze kalender voor opsporingstests voorziet bijvoorbeeld evaluatietests voor risico's op hart- en vaatziekten (vanaf 50 jaar) of om diabetes op te sporen (vanaf 65 jaar). Andere tests gaan bij bepaalde "risicopersonen" de aanwezigheid van spe-

cifieke kankers na (baarmoederhalskanker, prostaat-kanker,...).

Uw dokter, een onvermijdelijke schakel

Uw dokter kent deze kalender en hij zal u eraan herinneren. Hij kent ook de categorieën van "risicopersonen" en weet of u hiertoe behoort. Hij is dus een onvermijdelijke persoon om de opvolging van uw gezondheid te verzekeren.

U heeft er dus baat bij een globaal medisch dossier (GMD) te openen. Daardoor kan uw dokter u beter opvolgen: met het GMD kent hij uw "medische geschiedenis", de tests die u heeft laten uitvoeren en die nog moeten gedaan worden.

De cijfers tonen trouwens aan dat mensen die een GMD hebben, eerder opvolgingstests laten uitvoeren.

Tests in specifieke situaties

Sommige tests zijn niet verbonden aan een leeftijd, maar aan een specifieke situatie: het gaat hier om tests in het kader van een zwangerschap of opsporingstests voor seksueel overdraagbare aandoeningen na onbeschermde seksuele contacten of risicogedrag. Neem contact op met uw huisarts of gynaecoloog voor meer details over de uit te voeren tests.

Bepaalde tv-series kunnen u laten geloven dat opsporingstests iets vanzelfsprekends zijn. De verleiding is groot om ze voor elk probleem en op iedere leeftijd te gebruiken. Deze testen kosten echter veel aan de sociale zekerheid, waardoor de terugbetaling ervan op termijn zou kunnen beperkt worden. Uw dokter kan de situatie juist inschatten...

Meer informatie?

Praat erover met uw huisarts.

Geen kleefbriefjes meer?

Als u ons getuigschriften voor verstrekte zorg bezorgt moet u daar steeds een kleefbriefje op bevestigen. Zo raakt u snel door uw voorraad heen. U kan steeds extra kleefbriefjes bestellen bij uw plaatselijk kantoor maar wist u al dat u ook op onze website (www.hziv.be) kleefbriefjes kan bestellen? In de rubriek **HZIV-online** kunt u 24/24 een aanvraagformulier invullen en wij doen de rest.



Veilig barbecueën

Wat is er gezelliger dan op een warme zomerdag samen met familie of vrienden te genieten van een barbecue? Toch kan zo'n eefestijn een aantal gevaren met zich meebrengen. Daarom sommen we hieronder enkele tips op zodat u er veilig van kunt genieten.

Een goede voorbereiding is belangrijk

Omdat voorkomen altijd beter is dan genezen, kunt u ook heel wat problemen vermijden door rekening te houden met een aantal zaken vóór u eraan begint.

- Plaats de barbecue op een stabiele en vlakke ondergrond. Zo kan het barbecuestel niet omver waaien of omver worden gelopen door spelende kinderen of huisdieren.
- Zorg dat u het nodige barbecuemateriaal bij de hand heeft en u de barbecue niet moet verlaten.
- Vermijd vloeibare aanmaakproducten, ze kunnen een gevaarlijke steekvlam veroorzaken. Gebruik eerder droog hout of vaste aanmaakblokjes.

En dan slaan we aan het bakken...

Ook als u het barbecuestel aangestoken heeft moet u blijven opletten.

- Hou altijd een emmer water, natte doeken, zand of een brandblusser in de buurt. Barbecues op houtskool kunnen met water of zand geblust worden, elektrische toestellen dient u echter te blussen met een poederblusser, zeker niet met water!
- Let op met licht ontvlambare kleding (nylon) in de buurt van een barbecue maar draag een speciale barbecueschort en handschoenen. Zwemkledij of een ontbloot bovenlijf zijn zeker af te raden.
- Gebruik veilig barbecuemateriaal zoals spiesen met een houten handvat. Metalen handvatten kunnen zeer warm worden en brandwonden veroorzaken.
- Prikken in het vlees kan vetspatten veroorzaken die weer voor extra vlammen zorgen.
- Zorg ervoor dat er geen alcoholhoudende dranken in de buurt van de barbecue staan. Door de hitte kunnen de alcohol dampen ontvlammen en zo ernstige brandwonden veroorzaken. Wie bakt is BOB (en drinkt dus niet tijdens het bakken)!

- Laat de barbecue nooit alleen. Vraag desnoods aan iemand om even op de barbecue te letten.
- Verplaats nooit een aangestoken barbecue.
- Laat uw gasten zo weinig mogelijk in de buurt van de barbecue komen.

Veilig voedsel = lekker voedsel

Niet alleen de veiligheid rondom de barbecue is belangrijk, maar ook de voedselveiligheid.

Maak de barbecue proper vóór u begint te bakken.

Het is belangrijk om rauw en gaar voedsel goed gescheiden te houden. Zorg dus voor voldoende schalen, borden en bestek.

Haal vlees en dergelijke bovendien pas uit de koelkast als de barbecue op de juiste temperatuur is.

Eveneens is van belang dat vlees goed gegaard wordt op de barbecue, zonder het te laten aanbranden, want ook dit is een gezondheidsrisico.



Nadat het buikje rond is gegeten...

- Zorg er steeds voor dat de barbecue volledig is uitgedoofd. Houtskool blijft lang nagloeien en daarom is het aangeraden om de barbecue te doven met zand.
- Gebruikt u een gasbarbecue, zorg er dan voor dat de gaskraan is dichtgedraaid. Vergeet bij een elektrische barbecue niet om de stekker uit het stopcontact te halen!

Vuur vraagt altijd om voorzichtigheid, hou daarom uw hoofd erbij zodat het een gezellig feest blijft.

Alvast smakelijk!