



HZIV-info

november-december 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 6
Hoofredacteur: G. Janssens

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

Inhoud

p.1 Actief blijven bij
arbeidsongeschiktheid?

p.2 Pas op voor cybergriep!

p.3 ADHD in de aandacht

p.4 Ongevallen in huis

Actief blijven bij arbeidsongeschiktheid?

Zelfs in arbeidsongeschiktheid kunt u een aantal activiteiten blijven uitvoeren zonder uw uitkeringen te verliezen. Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende mogelijkheden waar een werkherhervatting toegelaten kan worden.

Deeltijdse werkherhervatting

U wenst een aangepaste activiteit te hervatten gedurende uw arbeidsongeschiktheid? Dit kan indien u een deeltijdse werkherhervatting aanvraagt.

Neem hiervoor contact op met de adviserend geneesheer van uw gewestelijke dienst. Om in aanmerking te komen, moet uw aanvraag de volgende elementen bevatten:

- een nauwkeurige beschrijving van de activiteit;
- de naam van de werkgever;
- de concrete uurregeling;
- de periode van activiteit.

Als u de toestemming krijgt, moet u elke wijziging van de activiteit ter goedkeuring aan uw adviserend geneesheer voorleggen.

Herscholing

Uw arbeidsongeschiktheid kan ook een kans zijn om een nieuwe loopbaan te starten (een nieuwe activiteit te leren). Vraag hiertoe gewoon de toestemming aan de adviserend geneesheer van uw gewestelijke dienst.

Een gespecialiseerd centrum zal uw verwachting en motivering eerst evolu-

eren. Daarna neemt het RZIV een beslissing over uw dossier.

Vrijwilligerswerk

U wil onbezoldigd vrijwilligerswerk doen (vzw, vrijwilliger). Meld dit zo snel mogelijk aan de adviserend geneesheer. Hij gaat na of deze activiteit aangepast is aan uw gezondheidstoestand.

En mijn uitkeringen?

Door een activiteit te hervatten, zult u waarschijnlijk ook bijkomende inkomsten hebben. Uw gewestelijke dienst zal daarom het bedrag van uw uitkeringen herzien.



Onbezoldigd vrijwilligerswerk heeft uiteraard geen invloed op uw uitkering.

Meer info?

Bijkomende uitleg krijgt u van het medisch kabinet of de sociale dienst van uw gewestelijke dienst.

Hervat geen activiteit tijdens uw arbeidsongeschiktheid zonder vooraf uw gewestelijke dienst in te lichten.

Pas op voor cybergriep!

Steeds meer mensen hebben toegang tot het internet en gebruiken het om medische info op te zoeken. Dit is echter niet altijd zonder gevaar en wij geven u daarom enkele tips om geen "cybergriep" op te lopen.

Alles online

Het internet bevat een schat aan informatie en dus ook heel wat medisch materiaal. Er bestaan zowel websites over specifieke ziektes als algemene **gezondheidssites**. Er zijn ook ontelbare **forums** waar mensen met interesse voor bepaalde medische problemen, elkaar ontmoeten. Ze wisselen er ervaringen uit of geven elkaar tips.

Een andere categorie zijn de **webshops** die medicijnen verkopen aan iedereen met een internetverbinding.

Wat zijn de risico's?

Uit onderzoek is gebleken dat steeds meer mensen de weg vinden naar dergelijke online initiatieven maar dat zij zich daarbij niet altijd bewust zijn van de mogelijke gevaren.

- **Onjuiste info:** De inhoud kan onbetrouwbaar of zelfs volledig fout zijn. Controleer daarom de oorsprong van de info en vertrouw niet blind op de mening van een (anoniem) persoon op een forum. Let extra op met websites die wonderoplossingen beloven.
- **Andere belangen:** De resultaten van zoekrobots zijn niet gerangschikt op betrouwbaarheid. Vaak zijn medische websites opgezet door bedrijven of verenigingen met commerciële of andere belangen zoals drukkinggroepen. Als u geen duidelijke info over de makers of de oorsprong van de website kunt vinden, is dit mogelijk verdacht.
- **Geen begeleiding/uitleg:** Als u uw huisarts bezoekt zal hij u uitleg geven over uw medisch probleem en u eventueel verwijzen naar een apotheek voor geneesmiddelen. De apotheker zal u ook informeren over het correct gebruik van de geneesmiddelen. Bij online aankopen ontbreekt dit contact en deze controle.

- **Bedrog/kwakzalverij:** Koopt u geneesmiddelen online dan heeft u geen garantie dat deze middelen dezelfde zijn als in een bestaande apotheek. Onderzoek wees uit dat maar liefst 50% van de online verkochte producten namaak zijn. Bovendien ontbreekt er vaak de nodige info inzake dosering of toedieningswijze.
- **Onwettig en strafbaar:** In België mogen enkel vergunde apotheken online geneesmiddelen zonder voorschrift verkopen. Zij hebben hiervoor bovendien toestemming nodig van het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (FAGG) en de Orde der Apothekers. Een lijst van deze Apotheken kan u vinden op de website van het FAGG. U kunt bij overtredingen een boete oplopen en de producten kunnen in beslag worden genomen!



Surf gezond

Hoe handig het ook lijkt om online info op te zoeken over medische onderwerpen, moet men **altijd voorzichtig en kritisch blijven** over de oorsprong en juistheid van de info. Bespreek daarom medische problemen steeds eerst met uw huisarts en vraag zijn mening over wat u online heeft ontdekt.

Als u online geneesmiddelen koopt, doe dit dan uitsluitend via **websites die door het FAGG zijn goedgekeurd** en **na contact met de huisarts** hierover. Reageer nooit op ongevraagde e-mails met veelbelovende wondermiddelen of superaanbiedingen.

Meer info?

- www.geneesmiddelen-via-internet.be
- www.fagg.be

ADHD in de aandacht

De term ADHD duikt steeds meer op in de media. Waar staat deze afkorting voor en wat zijn de belangrijkste feiten over dit buzzwoord?

Wat is ADHD?

ADHD is de afkorting van Attention Deficit Hyperactivity Disorder en kan vertaald worden als aandachtstekort met hyperactiviteit. Het is dus een **gedragsstoornis** die vooral tot uiting komt door moeilijk kunnen aandacht **geven** of geconcentreerd blijven. Het gaat dus niet om te weinig aandacht **krijgen**.

Hoe herken je ADHD?

Personen met ADHD kunnen zich onvoldoende concentreren op een taak/activiteit om ze tot een goed einde te brengen. Ze zijn vaak overmatig druk, ze roepen soms eerder dan praten en kunnen moeilijk stil blijven zitten. Ook ondoordachte dingen doen is een typisch kenmerk.

Adolescenten worden vaak rustiger maar kennen dan weer problemen om dingen te plannen of te organiseren. Ook op (jong)volwassen leeftijd blijven de problemen soms bestaan.

Wie heeft er last van?

ADHD wordt vooral gekoppeld aan kinderen (3 tot 5%) maar ook volwassenen kunnen ermee worden geconfronteerd.

De eerste tekenen van ADHD zijn soms al aanwezig vanaf de leeftijd van 4 jaar. Deze kinderen zijn extreem beweeglijk maar kunnen zich niet verdiepen in het spel en vertonen tegendraads gedrag. Ook op school zijn de kinderen onrustig en ontwikkelen zich vaak leer- en gedragsstoornissen, met een laag zelfbeeld tot gevolg.

Het is moeilijk om de diagnose te stellen omdat het gedrag van kinderen snel verandert en mogelijk niet blijvend is.

Oorzaak en behandeling?

De oorzaak is onduidelijk maar erfelijke aanleg speelt een belangrijke rol.

ADHD is niet te genezen! Een individuele behandeling kan alleen maar proberen om de symptomen en problemen te beperken. Men gebruikt hierbij zowel psychologische educatie als gedragstherapie. Het is belangrijk dat de omgeving actief bij de behandeling betrokken wordt en contact met lotgenoten is aangeraden.

Medicijnen kunnen soms deze behandelingen ondersteunen. Zij kunnen tijdelijk de concentratie verhogen maar dit kan ook (ongewenste) neveneffecten hebben. Raadpleeg daarom steeds een arts om de diagnose te stellen en een eventuele dosering te bepalen.

Meer info?

- ADHD-consultatielijn: 070 / 22 21 35
- www.zitstil.be



Ongevallen in huis

Wist u dat 40% procent van alle ongevallen thuis gebeurt. Vooral jonge kinderen en 60-plussers zijn er het slachtoffer van. Kneuzingen, brandwonden, vergiftiging, snijwonden, verstikking en verdrinking zijn er de meest voorkomende gevolgen van.

Toch kunt u het risico op deze ongevallen verminderen als u preventieve maatregelen neemt. Wij vertellen u hoe u de meest voorkomende ongevallen kan vermijden.

Enkele preventietips

- Voorkom dat ramen niet verder dan een kier geopend kunnen worden. Plaats geen meubelen voor ramen en sluit gevaarlijke plaatsen zoals trappen af.
- Bewaar aanstekers, lucifers, messen, schoonmaakproducten en geneesmiddelen buiten het bereik van kinderen en liefst achter slot en grendel.
- Hou kleine voorwerpen uit de buurt van kinderen, zodat ze deze niet kunnen inslikken.
- Kies meubels met afgeronde hoeken, zo is er minder kans op snijwonden.
- Bewaar bijtende producten op een veilige plaats.
- Plaats kookpotten en de steel van pannen op het fornuis buiten het bereik van kinderen.
- Plaats een hek rond uw regenput, zwembad of vijver. Laat kinderen niet onbewaakt zwemmen en gebruik een zwemband, zelfs in ondiep water.
- Plaats een antislipmat in uw bad of douche om uitglijden te vermijden.
- Voorzie stopcontacten van een kinderbeveiliging en schakel elektrische huishoudtoestellen uit na gebruik.

Wat te doen bij een ongeval?

Het belangrijkste is om niet te panikeren waardoor de situatie nog kan verergeren. Neem eerst zo snel mogelijk de oorzaak van het probleem weg (scherp voorwerp, vuur,...).

Bij schaafwonden is het aangeraden om de wonde eerst te reinigen, te ontsmetten en daarna steriel af te dekken.

Brandwonden moeten onmiddellijk en langdurig onder lauw water gehouden worden.

Bij vergiftiging mag u de persoon niet doen braken en niets laten drinken zonder doktersadvies.

Is de persoon bewusteloos of immobiel verplaats hem/haar dan alleen als er sprake is van acuut gevaar.

Raadpleeg altijd zo snel mogelijk een arts.



Nuttige telefoonnummers

- 112 (dringende hulp)
- 070/245 245 (antigifcentrum)

Zij geven u aanwijzingen en bepalen de verdere behandeling.

Sluiting van onze kantoren

Onze kantoren zijn binnenkort enkele dagen gesloten.

- **Oktober:** 31 oktober (brugdag).
- **November:** 1 en 2 november (Allerheiligen), 11 november (Wapenstilstand) en 15 november (Dag van de Dynastie).
- **December:** van 26 t.e.m. 30 december (eindejaarsfeesten).

