



CAAMI-info

Contenu

p.1 L'hypertension

p.2 Le service médical est là pour vous!

p.3 C'est l'été, les tiques sont de retour!

p.4 N'oubliez pas votre dentiste en 2024!

p.4 myCAAMI: également à votre service en ligne!

mai
juin
2024

L'hypertension

L'hypertension est la seconde cause de décès la plus importante en Belgique après le tabac. Environ 15.000 personnes décèdent chaque année à cause de l'hypertension.

Voici quelques informations utiles concernant cette affection.

Qu'est-ce que L'hypertension?

L'hypertension correspond à une pression sanguine anormalement élevée sur les vaisseaux sanguins, ce qui accélère le rythme cardiaque.

Pourquoi est-elle dangereuse?

La plupart du temps, il n'y a pas ou peu de symptômes. Le problème n'est donc découvert que (trop) tardivement.

L'hypertension peut provoquer des dommages au cerveau, au cur, aux yeux, aux vaisseaux sanguins et aux reins.

Facteurs de risque?

Tout le monde peut souffrir d'hypertension, mais l'âge, le cholestérol, l'obésité, le diabète, le tabac et même une prédisposition familiale peuvent jouer un rôle.

Comment prévenir l'hypertension?

Un mode de vie sain et les médicaments hypotenseurs sont les seuls moyens pour éviter ou combattre l'hypertension.

Conseils

- Evitez l'embonpoint
- Limitez votre consommation d'alcool
- Limitez votre consommation de sel
- Evitez les graisses
- Bougez suffisamment
- Ne fumez pas
- Evitez le stress en vous accordant des moments de détente



Le service médical est là pour vous!

Chaque bureau CAAMI dispose d'un service médical. Les collaborateurs évaluent votre incapacité de travail et décident si celle-ci est reconnue et si elle vous donne éventuellement droit à une indemnité. Ils collaborent également au Trajet Retour au travail.

Déclarer une incapacité de travail

Le service médical suit votre dossier d'incapacité de travail. Vous devez donc déclarer immédiatement toute maladie qui vous empêche de travailler. Vous devez à cet effet remplir le "**formulaire confidentiel**" avec votre médecin.

Vous êtes tenu d'informer le service médical de tout changement dans votre situation. Faites-le le plus rapidement possible car vous risquez une sanction financière!

Suivi

Le service médical suivra votre dossier afin de pouvoir prendre une décision étayée.

Durant la **première année d'incapacité de travail**, vous serez convoqué à plusieurs reprises par le médecin-conseil. Si vous êtes en incapacité de travail **depuis plus d'un an**, vous serez moins souvent convoqué. Votre pathologie est à chaque fois prise en compte.

Apportez toujours avec vous tous les documents médicaux pertinents.

Si le moment de la convocation ne vous convient pas, veuillez contacter votre service médical **au préalable**. Si vous ne vous présentez pas, votre indemnité sera suspendue. Une suspension ne peut être supprimée que pour un motif valable.

Vous pouvez également être contacté par e-mail ou par téléphone.

Le médecin-conseil ou un assistant médical peut également vous rendre visite à domicile. Ce type de contrôle ciblé et inopiné s'effectue à la demande de l'INAMI.

Retour au travail

À 10 semaines d'incapacité de travail, vous recevrez un questionnaire. Vous êtes obligé de compléter ce questionnaire. Le non-respect de cette demande peut entraîner une convocation obligatoire.

En plus d'évaluer votre état de santé, le médecin-conseil évaluera également vos possibilités de retour au travail. Ensemble, un plan d'approche peut être élaboré ou il peut vous rediriger vers le Coordonnateur Retour au travail. Le plan d'approche peut consister en une reprise de travail (à temps partiel), une formation ou une orientation vers l'ONEM, le Forem, ...

Si le saut vers un travail régulier est trop important, le bénévolat peut constituer une solution. Informez-nous toujours de vos projets **avant** de commencer.

Tâches supplémentaire

En plus de l'incapacité de travail, le service médical traite également les demandes de soins médicaux planifiés à l'étranger, les demandes d'intervention du fonds spécial de solidarité et les demandes d'intervention dans les soins de santé.

Contactez-nous

Contactez toujours votre service médical à l'avance si vous êtes en incapacité de travail et que vous souhaitez voyager, reprendre le travail ou si vous avez des questions spécifiques.



C'est l'été, les tiques sont de retour!

La tique est un petit acarien brun-foncé de la taille d'une tête d'épingle. Elle s'accroche aux personnes ou animaux qui passent à sa portée pour se nourrir de leur sang.

Attention à la maladie de Lyme

Si vous êtes mordu par une tique elle-même infectée, vous pouvez attraper la maladie de Lyme. Cette maladie provoque des problèmes d'articulations et peut avoir des effets neurologiques ou cardiaques sérieux.

Il ne faut pas paniquer car 90% des tiques ne sont pas contaminées. Celles qui le sont ne transmettent pas non plus toujours la maladie. De plus, si la maladie est vite repérée, un traitement antibiotique efficace existe.

Comment retirer une tique?

Si vous êtes mordu par une tique, vous devez aussi vite que possible la retirer pour réduire le risque de contamination.

- Attrapez délicatement la tête de la tique avec une pince à épiler ou 2 doigts.
- Ôtez-la par petites rotations sans l'écraser (ne pas laisser une partie sous la peau).
- Désinfectez la plaie, stérilisez la pince en la plongeant dans l'eau bouillante et lavez-vous les mains.
- Si la tique n'a pas été entièrement retirée, demandez à votre médecin de le faire.

Reconnaître la maladie de Lyme

Elle peut se manifester en 3 phases (mais toutes les 3 ne sont pas nécessairement observées).

- 3 jours à 3 mois après la morsure: une plaque rouge se forme à l'endroit de la morsure, puis elle s'agrandit. Des symptômes semblables à ceux de la grippe peuvent apparaître (maux de tête, fatigue, fièvre...).
- Quelques semaines ou mois après la morsure: une fatigue intense, des douleurs dans les bras et les jambes, troubles de la vision, rythme cardiaque irrégulier.
- Des mois voire des années après la morsure: des douleurs, des gonflements d'une articulation (arthrite) au niveau du genou. Des problèmes neurologiques, problèmes de peau sur les bras ou les jambes.

Une personne infectée peut présenter un ou plusieurs symptômes.

Comment vous protéger?

Les tiques habitent les milieux boisés et sont surtout actives de juin à octobre.

Il y a quelques actions qui peuvent vous protéger de leurs morsures:

- portez des vêtements couvrants vos bras et vos jambes (de préférence de couleurs claires);
- protégez les parties non couvertes par un répulsif contre les insectes;
- restez sur les sentiers et évitez les hautes herbes, les taillis ou les sous-bois.

Enfin, vérifiez votre peau en revenant d'une promenade en forêt (ou en lisère de forêt).

Stress, solitude, anxiété...

Ne laissons pas le mal-être s'installer

parlonsen.be



N'oubliez pas votre dentiste en 2024!

N'oubliez pas votre visite annuelle chez le dentiste si vous souhaitez bénéficier d'un meilleur remboursement l'an prochain.

Quels soins?

La CAAMI rembourse les soins dentaires suivants:

- Consultations: examen buccal annuel, visite classique
- Traitements préventifs: détartrage
- Pulpectomie: devitalisation d'une dent
- Obturation de dents: traitement des caries

Quels tarifs?

Les tarifs officiels sont disponibles auprès de votre bureau CAAMI ou sur notre site www.caami.be (rubrique tarifs).

Si vous consultez un dentiste au moins une fois par an, vos soins dentaires seront mieux remboursés (trajet soins dentaires). Prenez rendez-vous cette année si vous ne l'avez pas encore fait!

Pour les jeunes?

Pour les jeunes de moins de 18 ans, ces soins peuvent même être totalement gratuits.

Si votre dentiste n'applique pas les tarifs officiels, vous payerez, dans le système du tiers payant, uniquement le supplément facturé par votre dentiste en plus des tarifs officiels.



myCAAMI: également à votre service en ligne!

Notre site Internet proposait déjà de nombreuses informations sur l'assurance maladie et des thèmes liés à la santé. Il était déjà possible de commander en ligne:

- des formulaires pour devenir membre;
- des vignettes;
- des enveloppes;
- une Carte européenne d'assurance maladie.

Vous pouviez également déjà poser des questions via le site Internet. Avec myCAAMI, vous pouvez en plus gérer votre propre dossier.

Vous pouvez consulter myCAAMI 24h/24, 7j/7, en sélectionnant "myCAAMI" sur la page d'accueil. Pour un accès sécurisé, une carte d'identité (eID) et un lecteur de carte sont requis.

Grâce à myCAAMI, il sera désormais également possible de gérer en partie votre propre dossier.

Vous pouvez désormais:

- consulter et modifier vos coordonnées;
- consulter vos remboursements;
- consulter les données de votre dossier médical global (DMG);
- consulter votre droit au maximum à facturer;
- gérer l'envoi de vos quittances.

Nous continuerons à élargir et à améliorer les possibilités de ce nouveau service. Vous pourrez tout découvrir dans l'une des prochaines éditions de votre journal des membres habituel, le CAAMI-info.

