



# HKIV-Info

## Inhalt

S. 1 Kostenlos zum Arzt?

S. 2 Rückkehr zum Arbeitsplatz

S. 3 In Kontakt bleiben

S. 4 Zu Fuß gehen

November  
Dezember  
2023

## Kostenlos zum Arzt?

**In Belgien haben fast 649.000 Kinder und Jugendliche unter 25 Jahren Anspruch auf die erhöhte Kostenbeteiligung (EK). Das ist 1 von 5 Jugendlichen! Diejenigen, die Anspruch auf die EK haben, müssen weniger aus eigener Tasche für die Behandlung bezahlen, was als Selbstbeteiligung bezeichnet wird.**

Ihr Alter sollte jedoch kein Grund sein, ihre Gesundheit zu vernachlässigen. Daher können sie seit dem 1. Oktober einen Allgemeinmediziner oder Facharzt aufsuchen, ohne Honorar oder Selbstbeteiligung zu zahlen.

### Bedingungen?

Diese kostenlose medizinische Hilfe ist an drei Bedingungen geknüpft:

- Sie sind jünger als 25 Jahre;
- Sie profitieren von der EK;
- Sie haben eine Allgemeine Medizinische Akte (AMA) bei Ihrem Hausarzt.

### Zuschläge?

Sie müssen nur dann nichts bezahlen, wenn der Arzt ein Kassenarzt ist. In diesem Fall verpflichtet er sich, das vorgesehene Honorar einzuhalten. Wenn er nicht Kassenarzt ist, kann er zusätzliche Kosten verlangen, die nicht erstattet werden. Sie müssen diese Zuschläge daher selbst bezahlen, auch wenn Sie die Bedingungen erfüllen.

### Kassenärztlich oder nicht?

Fragen Sie daher bei der Terminvereinbarung, ob der Arzt einen Kassenvertrag hat. Er ist verpflichtet, diese Informationen zur Verfügung zu stellen.

Achtung, einige Ärzte können „teilweise“ kassenvertragsgebunden sein. Das bedeutet, dass sie sich in bestimmten Situationen und an bestimmten Orten an die Honorare halten, z. B. tagsüber im Krankenhaus und in anderen Momenten nicht, z. B. in ihrer Privatpraxis.

### Wie funktioniert das?

Diese Neuerung gilt sowohl für Allgemeinmediziner als auch für Fachärzte.

- Für eine Konsultation in der Praxis eines Allgemeinmediziners: Als EK-Patient kommen Sie automatisch in den Genuss der „Drittzahlerregelung“ (tiers payant). Die HKIV bezahlt dann direkt den Arzt, so dass Sie kein Geld vorstrecken müssen.
- Für einen Hausbesuch Ihres Hausarztes oder eine Konsultation bei einem Facharzt: Die Drittzahlerregelung ist nicht obligatorisch, aber Sie können sie beantragen. Der Arzt entscheidet, ob er den Antrag annimmt oder nicht.

# Rückkehr zum Arbeitsplatz

## Es gibt mehrere Wege, wenn Sie zum Arbeitsplatz zurückkehren möchten.

Wenn Sie es wünschen, können Sie konkrete Hilfe bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz erhalten. Sie können z.B. mit Ihrem Arbeitgeber Lösungen für die Arbeitsorganisation finden, eine neue, besser geeignete Stelle finden oder ein Praktikum beginnen, um sich neu zu orientieren.

Lesen Sie hier, wer Ihnen dabei helfen kann.

### Einladung durch den Vertrauensarzt (Weg A)

Sind Sie seit mehr oder weniger als einem Jahr arbeitsunfähig? Der Vertrauensarzt der HKIV prüft, ob Ihr Gesundheitszustand eine eventuelle Rückkehr an den Arbeitsplatz zulässt. Wenn dies der Fall ist, kann er das Verfahren einleiten oder den Koordinator für die Rückkehr an den Arbeitsplatz (ReAT) bitten, sich mit Ihnen in Verbindung zu setzen, um die Angelegenheit zu besprechen.

Der ReAT-Koordinator für die HKIV. Er erklärt Ihnen alle Hilfen, die Sie erhalten können, um wieder Arbeit aufnehmen zu können.

### Auf eigene Initiative (Weg B)

Zu jedem Zeitpunkt Ihrer Arbeitsunfähigkeit können Sie Kontakt mit dem medizinischen Dienst Ihres Regionalbüros oder mit unserem Koordinator für die Rückkehr an den Arbeitsplatz aufnehmen: [backto-work@caami.be](mailto:backto-work@caami.be). Sie können auch einen Termin mit dem Arbeitsmediziner Ihres Arbeitgebers vereinbaren.

### Über die Arbeitsämter (Weg C)

Sind Sie seit mehr als einem Jahr arbeitsunfähig? Erhalten Sie Hilfe von Ihrem regionalen Arbeitsamt. Wenn Ihre Gesundheit es zulässt, wird er Sie zu einer geeigneten Wiederaufnahme der Arbeit anleiten. Je nachdem, wo Sie wohnen, können Sie Kontakt mit folgenden Institutionen aufnehmen:

- FOREM in Wallonien ([www.forem.be](http://www.forem.be))

- Actiris in Brüssel ([www.actiris.be](http://www.actiris.be))
- VDAB in Flandern ([www.vdab.be](http://www.vdab.be))
- Dem Arbeitsamt für Ostbelgien ([www.adg.be](http://www.adg.be) - ab dem 1.1.2024)

### Über den Arbeitsmediziner (Weg D)

Sind Sie nach einem Wiedereingliederungsversuch bei Ihrem Arbeitgeber erneut arbeitsunfähig? Wenn Sie die Fähigkeit und den Wunsch haben, zu arbeiten, gibt es noch einen Weg, den Sie ausprobieren können:

Seit dem 1. November 2023 können Sie sich in Flandern spontan beim VDAB melden.

Für Brüssel (Actiris) und Wallonien (Forem) wird es bald möglich sein, sich spontan beim regionalen Arbeitsamt zu melden, um (neu) zu starten.

### Mehr Infos?

Der medizinische Dienst Ihres Regionalamts steht Ihnen zur Verfügung.

Weitere Einzelheiten finden Sie hier:

- Unter [www.caami-hziv.fgov.be/de](http://www.caami-hziv.fgov.be/de) (Rubrik Geldleistungen Arbeitsunfähigkeit);
- Beim ReAT-Koordinator;
- auf der Website [www.inami.be](http://www.inami.be) (Kategorie berufliche Wiedereingliederung).



# In Kontakt bleiben

**Es ist von essentieller Bedeutung, dass Ihre Akte immer auf dem neuesten Stand ist. Deswegen ist es auch wichtig, dass wir Sie kontaktieren können, wenn zusätzliche Informationen benötigt werden. Aktuelle Kontaktinformationen sind auch nützlich, um Sie rechtzeitig über wichtige Änderungen zu informieren.**

## Was für Informationen?

Wir verfügen über Ihre offizielle Adresse (Wohnsitz) über die Kartellbank, aber Sie können auch eine Kontaktadresse angeben, wenn Sie (vorübergehend) an einem anderen Ort wohnen. Während eine Änderung des Wohnsitzes automatisch von der Gemeinde mitgeteilt wird, ist dies bei der Kontaktadresse nicht der Fall. Informieren Sie daher Ihr HKIV-Büro über jede Änderung Ihrer Kontaktadresse.

Ein telefonischer Kontakt ist schneller als eine Lieferung per Post, deshalb ist es wichtig, dass Ihr HKIV-Büro über Ihre Telefonnummer verfügt. Wenn Sie Ihre Nummer ändern, vergessen Sie nicht, dieses darüber zu informieren.

E-Mails sind noch praktischer und bieten uns die Möglichkeit, Sie schnell zu informieren, auch wenn Sie nicht telefonisch erreichbar sind. Dies ermöglicht auch eine schnellere Bearbeitung Ihrer Akte. Geben Sie Ihrem HKIV-Büro daher Ihre E-Mail-Adresse an und informieren Sie es über Änderungen.

Für die Rückerstattungen und Leistungen ist es wichtig, dass Ihr HKIV-Büro über Ihre Bankkontonummer verfügt. Bei einer Änderung der Kontonummer informieren Sie schnell Ihr HKIV-Büro.

## Meine Kontaktdaten angeben?

Sie können die Kontaktdaten, die Ihr HKIV-Büro hat, über myHKIV einsehen. Diese praktische Online-Anwendung, die über unsere Website zugänglich ist, ermöglicht es Ihnen auch, Ihre Kontaktdaten (E-Mail, Telefon und Bankkontonummer) zu aktualisieren.

Sie können eine Änderung der Kontaktadresse per E-Mail an Ihr HKIV-Büro melden. Jedes Büro ist über eine Adresse erreichbar, die wie folgt strukturiert ist: stadtname@caami.be (mons@caami.be, bruxelles@caami.be,...). Sie können die Adressen auch auf der Webseite Ihres HKIV-Büros finden.

Sie können Ihr HKIV-Büro auch telefonisch kontaktieren, aber das birgt das Risiko, dass Sie in einer Warteschleife landen. Viele Telefonanrufe erschweren ebenfalls die Bearbeitung der Fälle. Wählen Sie daher zuerst die anderen Optionen und beschränken Sie den Telefonkontakt auf dringende Anrufe. Auf unserer Website sehen Sie, wann unsere Büros telefonisch erreichbar sind.

Alle Kontaktangaben der HKIV finden Sie auf der Kontaktseite unserer Website.



## Schließzeit zum Jahreswechsel

Unsere Geschäftsstellen sind von Montag, 25. Dezember bis einschließlich Montag, 1. Januar geschlossen.

Das gesamte HKIV-Team wünscht Ihnen fröhliche Festtage und einen guten Rutsch!

# Zu Fuß gehen

Wie Sie wissen, ist regelmäßige Bewegung der beste Weg, um gesund zu bleiben. An Sportarten mangelt es nicht, ganz im Gegensatz zu unserer Motivation...

Diese Motivation sollte also gepflegt werden! Wir sollten uns eine einfache und kostengünstige körperliche Aktivität suchen, die sich leicht in unsere hektischen Tage integrieren lässt - Schluss mit Ausreden!

## Zu Fuß gehen

Die erste Aktivität, die uns in den Sinn kommt, ist ... zu Fuß gehen. Ganz einfach und so alt wie die Menschheit selbst. Denken Sie an die kurzen Strecken, die Sie heute mit dem Auto oder einem Roller zurücklegen. Sind sie kürzer als 5 km? Warum gehen Sie nicht zu Fuß?

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Füße mal wieder so richtig zu spüren! Zusätzlich zu den wenigen Schritten, die Sie bei Ihren kleinen täglichen Aktivitäten (zu Hause) machen, sollten Sie 30 Minuten pro Tag gehen, um in Form zu bleiben.

Diese halbe Stunde ist eine Mindestschätzung und Sie können immer mehr tun.

## Ran an die Stöcke

Unternehmen Sie bereits lange Spaziergänge in der Natur? Sie können diese noch wirksamer für Ihre Gesundheit machen, wenn Sie Nordic Walking betreiben. In einem Stil, der dem Skilanglauf ähnelt, verwenden Sie ein Paar Wanderstöcke, um Ihren gesamten Oberkörper zu mobilisieren.

Es sind nur ein oder zwei Stunden dieses rhythmischen Gehens nötig, um vollwertigen Sport zu betreiben (ohne dass es sich so angefühlt). Für alle Altersgruppen und zu jeder Jahreszeit.

## Sich in seiner Haut wohlfühlen

Gehen erhält und stärkt Ihre Gesundheit. Es:

- stärkt die Muskeln
- stärkt Knochen/Gelenke
- ermöglicht ein besseres Gleichgewicht

- bietet eine bessere Widerstandsfähigkeit
- hilft, Gewicht zu verlieren

Es reduziert das Risiko von:

- Diabetes Typ 2
- Bluthochdruck
- Herzerkrankungen
- Schlaganfällen
- Krebs

## Gut in Form

Das Gehen hat auch einen positiven Effekt auf die geistige Gesundheit und hilft Ihnen, Ihren Geist jung zu halten. Bewegung setzt unter anderem „Glückshormone“ frei, die als natürliche Antidepressiva wirken und das Selbstvertrauen stärken.

Sie können sowohl allein als auch in Gruppen spazieren gehen. In jeder Region gibt es einige Wandervereine, die regelmäßig Wanderungen organisieren. Gemeinsames Wandern ist ein idealer Weg, um Einsamkeit zu vermeiden.

