



HKIV-Info

Inhalt

S.1 Psychische Gesundheit
S.2 Beim Psychologen

S. 3 Transparenz Ihrer Gesundheitskosten
S.4 Händewaschen: der richtige Reflex

September
Oktober
2024

Psychische Gesundheit: Sprechen Sie darüber!

Jeder vierte Mensch leidet irgendwann in seinem Leben unter psychischen Problemen. Angstzustände, Depressionen, dunkle Gedanken, ... Manchmal sind diese Stimmungen nur vorübergehend, manchmal halten sie an. In jedem Fall ist es wichtig, rechtzeitig darüber zu sprechen!

In Worte fassen

Der erste Schritt besteht darin, mit jemandem über Ihre Probleme zu sprechen. Das ist nicht immer einfach, aber wichtig. Wenn Sie selbst oder gemeinsam mit anderen die richtigen Worte dafür finden, können Sie Ihren Zustand besser verstehen.

Ein offenes Ohr finden

Wem kann man sich anvertrauen? Wenden Sie sich an eine Person, der Sie vertrauen und die bereit ist, Ihnen zuzuhören. Das kann ein Familienmitglied, ein Freund, ein Kollege, ... sein. Auch Ihr Hausarzt ist eine gute Option.

Rufen Sie sie einfach mal an

Neben Bekannten können Sie auch auf die Unterstützung von Freiwilligen zählen, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können. Es wurden mehrere Rufnummern eingerichtet, an die Sie sich mit Ihrem spezifischen Problem wenden können:

- Telefonseelsorge - 106
- Für Kinder und Jugendliche - 102
- Hotline Senioren - 0800 303 30
- Sucht und Drogen Hotline - 078 15 10 20
- Selbstmord-Hotline - 0800 32 123

Netzwerk für psychische Gesundheit

Manchmal reicht die Unterstützung von Bekannten oder Freiwilligen nicht aus um voranzukommen, und Sie müssen einen Schritt weiter gehen und einen professionellen Berater aufsuchen. Es gibt lokale Netzwerke, die Ihnen Zugang zu psychologischer Unterstützung bieten (Sehen Sie die nächste Seite).

Primäre oder spezialisierte Versorgung

Die von diesen Netzen ausgehenden psychologischen Pflegeleistungen können unterschiedlicher Art sein. Je nach Bedarf kann das Angebot von einfacher Betreuung bis hin zu kurzfristiger Behandlung reichen. Bei einem ersten Gespräch mit dem Psychologen oder Heilpädagogen wird festgelegt, welche Anliegen in Ihrer speziellen Situation empfohlen werden.

Beim Psychologen

Wussten Sie, dass die HKIV einen Zuschuss für bestimmte klinisch-psychologische Beratungen gewährt? Und ohne ärztliche Verschreibung!

Bedingungen

Für diese Sitzungen müssen Sie einen klinischen Psychologen oder Orthopedagogen besuchen, der Teil eines Netzwerks für psychische Gesundheit ist, mit dem das LIKIV eine Vereinbarung unterzeichnet hat.

Die Pflege wird von lokalen Netzwerken für psychische Gesundheit und nach zwei Altersgruppen organisiert:

- Netzwerk für Kinder und Jugendliche bis einschließlich 23 Jahre;
- Netzwerk für Erwachsene ab 15 Jahre.

Zwischen 15 und 23 Jahren können Sie das Netzwerk auswählen, das Ihren Bedürfnissen am besten entspricht.

Sie dürfen innerhalb von 12 Monaten nur einer Kategorie angehören.

Die Netzwerke?

Die Netzwerke sind in ganz Belgien verteilt. Den Link zu einem Netz in Ihrer Nähe finden Sie unter www.hkiv.be.



Welche Pflege?

Es wird zwischen psychologischer Erstbetreuung und psychologischer Erstbehandlung unterschieden. In der ersten Sitzung zieht der Psychologe eine Bilanz, um Ihren Pflegebedarf zu ermitteln. Er wird im Laufe der Sitzungen aktualisiert.

Seit diesem Jahr gibt es auch gemeinschaftsbasierte Leistungen. Die Sitzungen werden in Gruppen durchgeführt. Die Anzahl der Sitzungen ist unbegrenzt und sie sind völlig kostenlos.

Die Sitzungen

Innerhalb von 12 Monaten intervenieren wir in der folgenden Anzahl von Sitzungen (max. eine Sitzung/Tag).

Netzwerke	Kinder Jugendliche		Erwachsene	
	Einzel	Gruppe	Einzel	Gruppe
Pflege				
Psychologische Erstbetreuung	10	unbegrenzt	8	unbegrenzt
Psychologische Erstbehandlung	20	unbegrenzt	20	unbegrenzt

Erstattung

Die erste Sitzung zur psychologischen Betreuung ist für alle kostenlos. Kinder und Jugendliche bis einschließlich 23 Jahre zahlen nicht; Ab 24 Jahren ist Ihr persönlicher Anteil pro Sitzung:

	BEK-Versicherte	Normalversicherte
Einzelne Sitzung	4 EUR	11 EUR
Gruppensitzung	2,50 EUR	

BEK: Begünstigter der erhöhten Kostenbeteiligung.

Die HKIV zahlt den Zuschuss sofort für Sie an den Psychologen. Sie brauchen dem HKIV also nichts vorzulegen.

Transparenz Ihrer Gesundheitskosten

Zögern Sie manchmal, einen Pflegeleister zu konsultieren, weil Sie Angst vor den anfallenden Kosten haben? Dann haben wir eine gute Nachricht für Sie: Einige Pflegeleister sind bereits verpflichtet, die Sätze ihrer am häufigsten erstattungsfähigen Pflegeleistungen mitzuteilen.

Welche Pflegeleister?

Derzeit müssen nur Pflegeleister mit den folgenden Fachrichtungen ihre Preise angeben: Akustiker; Bandagisten; Zahnärzte (allgemeine, Kieferorthopäden Parodontologen); Krankenpfleger; Physiotherapeuten; Logopäden; Optiker; Orthopäden; Apotheker; Hebammen.

Andere Disziplinen werden bald hinzukommen. Wir werden dies mitteilen, sobald es soweit ist.

Welche Informationen?

Der Pflegeleister muss Ihnen die folgenden Informationen deutlich und lesbar mitteilen:

- Allgemeine Informationen des Gesundheitsdienstleisters
- Den Konventionsstatus (vollständig, teilweise und wann konventioniert oder nicht)
- Der Gesamtbetrag pro Leistung mit Details:
 1. der Zuschuss der HKIV,
 2. der Eigenanteil (was Sie selbst zahlen),
 3. gegebenenfalls der Höchstzuschlag (den Sie zahlen).

Wenn der Gesundheitsdienstleister in einem Gesundheitszentrum arbeitet: die Kosten der Dienstleistungen als Teil des Pauschalbetrags

Wo finde ich diese Beträge?

Die Gesundheitsdienstleister müssen die gängigsten Tarife auf Plakaten oder Bildschirmen aushängen. Sie finden diese Plakate oder Bildschirme in den Räumlichkeiten, in denen der Gesundheitsdienstleister arbeitet (Wartezimmer, Kabinett).

Darüber hinaus kann der Gesundheitsdienstleister diese Informationen auch online veröffentlichen, wenn er über eine Website oder eine Internetseite

verfügt (dies entbindet den Gesundheitsdienstleister jedoch nicht von der Verpflichtung, die Informationen vor Ort anzubringen).

Keine Tarife ausgehängt?

Ein Gesundheitsdienstleister, der diese Informationen nicht aushängt, kann keinen Zuschlag anrechnen, auch wenn er nur teilweise oder gar nicht konventioniert ist.

Wer ist konventioniert?

Auf der Website www.hkiv.be finden Sie einen Link zu einer Suchmaschine, mit der Sie herausfinden können, ob Ihr Gesundheitsdienstleister die Konvention einhält oder nicht. Die Suche ist nach Name, Gemeinde oder Fachgebiet möglich.

Scannen Sie den QR-Code, um die Suchmaschine zu finden:



Einen Kostenvoranschlag erhalten?

Bandagisten, Orthopäden, Chirurgen und Implantatanbieter müssen Ihnen einen Kostenvoranschlag vorlegen. Bei Bandagisten, Orthopäden und Audiologen müssen Sie sogar einen Kostenvoranschlag unterschreiben, um zu bestätigen, dass Sie sich der Kosten, die auf Sie zukommen, bewusst sind.

Haben Sie Fragen?

Haben Sie Fragen zur Aufhängepflicht oder zum Kostenvoranschlag? Haben Sie Fragen zu einer Rechnung? Setzen Sie sich mit Ihrer HKIV-Geschäftsstelle in Verbindung.

Alle Kontaktdaten unserer Büros finden Sie in der Tabelle auf Seite 4. unserer HKIV-Info.

Händewaschen: der richtige Reflex

Sie waschen sich die Hände, um Mikroben und Viren zu bekämpfen: Grippe, Coronavirus, virale Infekte, ansteckende Krankheiten, Magen-Darm-Grippe ...

Nicht alle Keime sind gefährlich. Unsere Hände sind der Hauptübertragungsweg von Infektionen: Denn drei Viertel der Infektionen werden über die Hände übertragen.

Mikroben sind mit bloßem Auge nicht sichtbar. Sie sind überall, zu Hause, im Büro, in der Schule, in öffentlichen Verkehrsmitteln ...

Kein Ort bleibt davon verschont. Das Zusammenleben in Gruppen erhöht die Exposition gegenüber Krankheitserregern. Zur Vermeidung von Virus- und Bakterieninfektionen gibt es eine goldene Regel. Für Groß und Klein: Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Seife.

Wann waschen Sie Ihre Hände?

- Beim Verlassen der Toilette.
- Nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten.
- Vor und nach dem Essen.
- Vor und nach dem Einsetzen von Kontaktlinsen.
- Vor und nach der Pflege von Kranken oder Babys (Intimhygiene).

Wie waschen Sie Ihre Hände?

1. Machen Sie Ihre Hände nass.
2. Seifen Sie die Hände ein.
3. Reiben Sie Ihre Hände 15 bis 20 Sekunden gut aneinander.
4. Waschen Sie alle Handflächen, auch Ihre Fingernägel.
5. Spülen Sie Ihre Hände unter fließendem Wasser ab.
6. Schließen Sie den Wasserhahn wenn möglich mit Küchenpapier oder einem Handtuch.
7. Trocknen Sie Ihre Hände sorgfältig ab.

Antiseptisches Produkt?

Antiseptische Mittel sind Produkte, die Mikroben abtöten. Es gibt sie in Form von Gels, Mousses oder Flüssigkeiten.

Damit diese Produkte wirksam sind, muss ihr Alkoholgehalt mindestens 60% betragen.

Produkte dieser Art töten jedoch nicht nur die schlechten Bakterien ab, sondern auch die guten. Außerdem können sie langfristig eine Austrocknung der Haut bewirken. Denken Sie deshalb daran, Ihre Hände regelmäßig mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Möchten Sie Kontakt mit uns aufnehmen?

Hier finden Sie die Kontaktdaten aller unserer Regionaldienste:

• Antwerpen 03 220 75 55 antwerpen@hkiv.be	• Brüssel 02 229 34 80 bruxelles@hkiv.be
• Brügge 050 33 04 10 brugge@hkiv.be	• Gent 09 269 54 00 gent@hkiv.be
• Bergen 065 35 22 44 mons@hkiv.be	• Charleroi 071 32 91 98 charleroi@hkiv.be
• Lüttich 04 222 02 36 liege@hkiv.be	• Hasselt 011 27 13 13 hasselt@hkiv.be
• Arlon 063 22 60 92 arlon@hkiv.be	• Namur 081 73 29 33 namur@hkiv.be
• Eupen 087 55 37 91 eupen@hkiv.be	• Leuven 011 27 13 13 leuven@hkiv.be
• Malmedy 080 33 08 96 malmedy@hkiv.be	• Louvain-la-Neuve 010 84 59 85 lln@hkiv.be

