

# HKIV-Info

## Inhalt

S.1 Startplan Diabetes

S.2 Arbeitsunfähig und auf Reisen?

S.2 Ein unangenehmes Gefühl darf sich nicht festsetzen

S.3 Krankenhausaufnahme? Vergessen Sie Ihre eID nicht!

S.3 myHKIV und die Europäische Krankenversicherungskarte

S.4 Eine erholsame Nachtruhe

März  
April  
2024

## Startplan Diabetes

**Die Zahl der Personen mit Typ-2-Diabetes nimmt zu. Eine von drei Personen mit Diabetes weiß nicht einmal, dass sie Diabetes hat. Eine frühzeitige Diagnose verhindert schwerwiegende Folgen für Patienten sowie Kosten für die Sozialversicherung. Daher ist eine frühe Behandlung wichtig.**

### Neu seit 2024

Ab 2024 gibt es den Startplan Diabetes, der sich speziell an Menschen mit beginnendem Diabetes richtet. Sie benötigen noch keine Insulinspritzen und können mit Medikamenten behandelt werden.

Der Startplan ist für Personen:

- Mit Typ-2-Diabetes
- Mit einer globalen medizinischen Akte
- Ohne Pflegeverlauf oder Diabetesvereinbarung

### Wie funktioniert das?

Der Startplan hilft bei der Organisation Ihrer Pflege und Ihrer Lebensplanung. Sie erhalten eine zusätzliche Kostenerstattung und müssen daher keinen Eigenanteil beim Ernährungsberater oder Podologen zahlen. Es werden auch einige kostenlose Schulungen zum Thema Diabetes angeboten.

Der Startplan umfasst auch eine kostenlose jährliche Zahnarztuntersuchung.

**Bitte beachten Sie:** In diesem Fall wird nur die Munduntersuchung voll erstattet. Andere Behandlungen wie die Entfernung von Zahnstein können zuzahlungspflichtig sein. Auch Zuschläge von Zahnärzten, die von den Standardsätzen abweichen, werden in Rechnung gestellt.

### Wie funktioniert die Beantragung?

Nach der Diagnose von Typ-2-Diabetes kann Ihr Hausarzt einen Startplan einleiten.

Er kann mit Ihnen die weitere Behandlung besprechen und andere Gesundheitsdienstleister (Ernährungsberater, Podologe) hinzuziehen. Er kann auch Behandlungen durch andere Dienstleister verschreiben.

Die HKIV erstattet Ihre Bescheinigungen.



# Arbeitsunfähig und auf Reisen?

**Vielleicht schmieden Sie schon Reisepläne. Damit wir dafür sorgen können, dass diese Reise reibungslos verläuft, sollten Sie uns auf jeden Fall rechtzeitig informieren.**

Bei Reisen innerhalb der Europäischen Union (einschließlich Belgien), nach Island, Liechtenstein, Norwegen oder in die Schweiz ist eine Ankündigung mindestens 3 Wochen vor der Abreise ausreichend.

Wenn Sie in ein anderes Land oder mehrere Länder sowohl innerhalb als auch außerhalb Europas reisen, ist eine Genehmigung des behandelnden Arztes erforderlich. Diese Genehmigung ist mindestens vier Wochen im Voraus zu beantragen.

Sie können Ihre Reise melden oder eine Genehmigung bei Ihrer HKIV-Geschäftsstelle. Dabei geben Sie bitte Folgendes an:

- das Bestimmungsland/die Bestimmungsländer
- das Abreisedatum
- das Rückkehrdatum

Wenn Sie weniger als ein Jahr arbeitsunfähig sind, müssen Sie für den gesamten Zeitraum Ihres Auslandsaufenthalts eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorlegen. So erhalten Sie weiterhin Ihre Leistungen.

Sollten Sie weitere Fragen haben, können Sie sich jederzeit an Ihren medizinischen Dienst wenden.



## Ein unangenehmes Gefühl darf sich nicht festsetzen

Jeder vierte Belgier hat im Laufe seines Lebens psychische Probleme. Es ist wichtig, darüber zu sprechen, damit diese Gefühle kein Dauerzustand werden und sich verschlimmern. Viele haben jedoch Schwierigkeiten, die richtige Behandlung zu finden. Deshalb startet das LIKIV eine Kampagne, bei der die Vorteile und die Angebote der psychologischen Betreuung im Vordergrund stehen. Auf [sprichdarueber.be](http://sprichdarueber.be) können Sie ein Netzwerk für psychische Gesundheit in Ihrer Nähe finden.

### Warum diese Kampagne?

Diese Kampagne soll Menschen:

- für psychische Probleme sensibilisieren.
- dazu ermutigen, rechtzeitig darüber zu sprechen.
- über das Angebot an psychologischer Betreuung informieren.

### An wen können Sie sich wenden?

Es gibt ein kostengünstiges Betreuungsangebot. Es

werden psychologische Sitzungen in der Gruppe oder Einzelgespräche angeboten:

- Gruppensitzungen kosten 2,50 Eur und für die Anzahl der Teilnahmen gibt es keine Begrenzung
- Jugendliche (< 24 Jahren) können bis zu 10 kostenlose Einzelsitzungen bei einem konventionierten klinischen Psychologen oder Heilpädagogen in Anspruch nehmen
- Ab 24 Jahren ist die erste Einzelsitzung mit einem konventionierten klinischen Psychologen oder Heilpädagogen kostenlos, danach kosten Einzelsitzungen maximal 11 Eur (bis zu 7 Sitzungen)

Gemeinsam mit ihrem Psychologen oder Heilpädagogen stellen die Patienten einen Behandlungsplan auf, in dem auch die Anzahl der erforderlichen Sitzungen festgelegt wird.

Dieses Angebot der kassenärztlichen Primärversorgung ergänzt die spezialisierte psychologische Betreuung, die sich an Menschen mit schwereren psychischen Problemen richtet.

## Krankenhausaufnahme? Vergessen Sie Ihre eID nicht!

**Eine Krankenhausaufnahme? Ein Notfall? Ein Arzttermin? Denken Sie daran, Ihren Personalausweis und den Ihrer Kinder mit ins Krankenhaus zu bringen.**

Für Erwachsene ist dies der belgische elektronische Personalausweis (eID) oder die elektronische Ausländerkarte, für Kinder die Kids-ID oder ISI+-Karte. Der elektronische Personalausweis sorgt für eine reibungslose Aufnahme und eine schnelle Registrierung ohne bürokratische Hürden.

Als Patient können Sie sich in jedem Fall korrekt ausweisen: Der Personalausweis ermöglicht den Zugang zu Ihren Daten und Informationen über Ihre Behandlung.

So können Sie außerdem vermeiden, dass Sie einen Großteil der medizinischen Kosten vorstrecken müssen.

Die Krankenkasse zahlt dann die vom LIKIV erstatteten Kosten direkt an das Krankenhaus.

Wenn Sie als Patient zum Zeitpunkt der Konsultation oder der Aufnahme nicht im Besitz Ihres Personalausweises sind, gibt es für das Krankenhaus immer noch Alternativen zur Überprüfung Ihrer Identität, wie eine Vignette der Krankenkasse oder die Itsme-App.



## myHKIV und die Europäische Krankenversicherungskarte

**Sie können Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK) jetzt über unseren Onlinedienst myHKIV bestellen. Dieser kostenlose Dienst ist 7 Tage in der Woche erreichbar. Der Zugang erfolgt mit Hilfe Ihres elektronischen Personalausweises, Ihrer Codes und eines Kartenlesegeräts.**

### Die Vorteile?

Ihre Bestellung über myHKIV erreicht umgehend den zuständigen Dienst. Sie erhalten auch eine sofortige Empfangsbestätigung und können die Bearbeitung Ihres Antrags Schritt für Schritt bis zum Versand verfolgen.

Sie erhalten darüber hinaus ein Foto Ihrer Karte, damit Sie die Richtigkeit der Daten überprüfen können.

### Wie funktioniert das?

Öffnen Sie eine Sitzung in unserer Web-App myHKIV (erreichbar über unsere Website [hziv.be](https://www.hziv.be)). Sie können dort nicht nur Ihre Karte bestellen, sondern auch die Karten von Minderjährigen, für die sie unterhaltspflichtig sind.

Die bestellten Karten erhalten Sie innerhalb von 10 Kalendertagen per Post.



# Eine erholsame Nachtruhe

**Schlafen ist wichtig für unsere Gesundheit. Ohne Schlaf ist man unkonzentrierter, aggressiver und die allgemeine Gesundheit verschlechtert sich langsam. Darüber hinaus ist man anfälliger für Depressionen. Es gibt nichts Besseres als einmal richtig durchzuschlafen.**

## Die Schlafqualität verbessern

Lernen Sie, wie viel Schlaf Sie brauchen, denn das ist bei jedem Menschen anders.

Um sich ausgeruht zu fühlen, ist die Qualität viel wichtiger als die Quantität.

- Vermeiden Sie zu lange Nächte.
- Sorgen Sie für Regelmäßigkeit.
- Betätigen Sie sich jeden Tag körperlich (aber nicht zu spät am Abend).
- Das Schlafzimmer sollte ruhig gelegen sein.
- Gehen Sie nicht mit leerem oder übervollem Magen schlafen.

Wenn Sie nicht sofort einschlafen können, stehen Sie auf und entspannen Sie sich ein wenig.

Vermeiden Sie außerdem den Konsum von Kaffee, Tee oder Tabak kurz vor dem Schlafengehen. Dies kann zu Schlafstörungen führen.

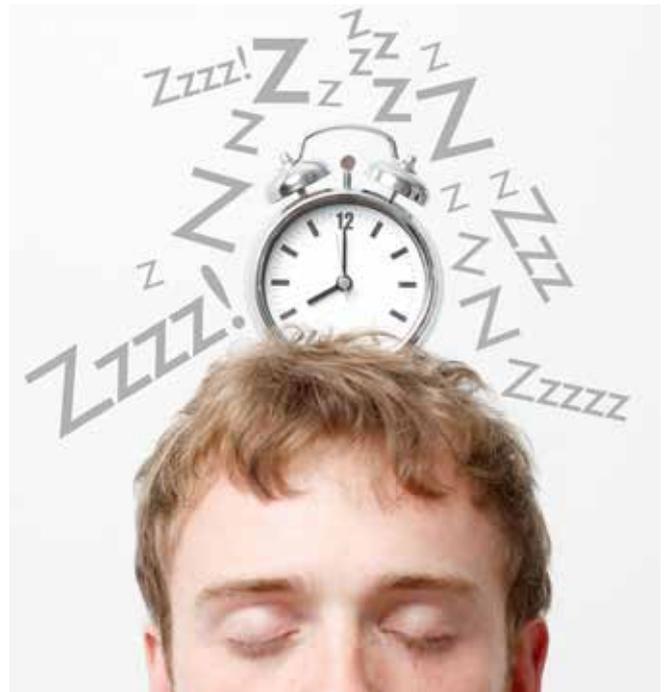
Mit Alkohol kann man zwar besser einschlafen, er beeinträchtigt jedoch die Qualität des Schlafs.

## Vorsicht bei Schlafmitteln

Schlafmittel fördern den Schlaf, bergen aber auch Gefahren:

- Sie lösen Ihre Probleme nicht, Ihr Stress bleibt.
- Übermäßiger Konsum kann schwerwiegende Folgen haben (Überdosierung, schwerer Schlaf).
- Sie können süchtig machen.
- Es gibt aber Alternativen. Versuchen Sie, sich vor dem Schlafengehen zu entspannen: Ruhe, Musik, Lesen, Massage,...

Wenn Sie den Stress nicht mehr loswerden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Er kann Ihnen andere Entspannungsmethoden empfehlen. Schlafmittel sollten immer das letzte Mittel sein.



**Stress, Einsamkeit, Angst...**

**Ein unangenehmes Gefühl darf sich nicht festsetzen**

[sprichdarueber.be](https://www.sprichdarueber.be)

