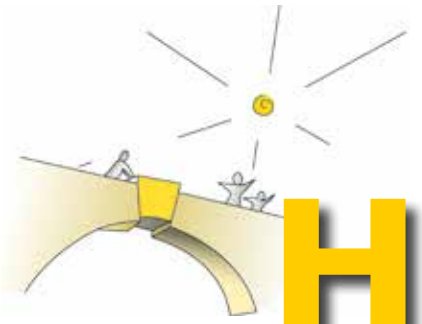

HZIV-info

Inhoud

p.1 Het opstarttraject diabetes
p.2 Arbeidsongeschikt en op reis?
p.3 Ziekenhuisopname? Vergeet je eID niet!
p.3 myHZIV en de Europese ziekteverzekeringskaart
p.4 Een goede nachtrust

maart
april
2024

Het opstarttraject diabetes

Het aantal personen met diabetes type 2 neemt toe. Eén op 3 mensen met diabetes weet zelfs niet dat zij diabeet zijn. Een vroege diagnose voorkomt ernstige gevolgen voor de patiënt en kosten voor de sociale zekerheid. Daarom is een vroege behandeling belangrijk.

Nieuw sinds 2024

Vanaf 2024 is er het opstarttraject diabetes dat specifiek gericht is op de groep met beginnende diabetes. Zij hebben nog geen insuline-inspuitingen nodig en kunnen behandeld worden met medicatie.

Een opstarttraject is mogelijk voor personen:

- Met diabetes type 2
- Met een GMD
- Zonder zorgtraject of diabetesovereenkomst

Hoe werkt het?

Het opstartproject helpt om jouw zorg en levensstijl te organiseren. Je krijgt extra terugbetaling en hoeft daarom geen eigen aandeel te betalen bij de diëtist of podoloog. Er zijn enkele gratis opleidingssessies over diabetes mogelijk.

Het opstarttraject voorziet ook een gratis jaarlijkse controle bij de tandarts.

Opgelet: enkel het mondonderzoek wordt hierbij volledig terugbetaald, bij andere behandelingen, zoals bvb tandsteenverwijdering, kan er wel remgeld aangerekend worden. Ook supplementen van tandartsen die de conventietarieven niet respecteren worden aangerekend.

Hoe aanvragen?

Na de diagnose diabetes type 2 kan jouw huisarts een opstarttraject beginnen.

Hij kan samen met jou de verdere behandeling bespreken en andere zorgverstrekkers (diëtist, podoloog) betrekken. Hij kan ook zorg bij andere verstrekkers voorschrijven.

De HZIV zal jouw getuigschriften terugbetalen.

Verantwoordelijke uitgever: Christine Miclotte
Adres afzender: Troonstraat 30A, 1000 Brussel
Tel. 02 229 35 00 - Fax 02 229 35 58
www.hziv.be - info@hziv.be

Dit tijdschrift verschijnt tweemaandelijks
Jaargang 22 - nummer 2
Hoofdredacteur: Guillaume Janssens

Arbeidsongeschikt en op reis?

Je bent arbeidsongeschikt en hebt reisplannen? Om problemen te vermijden met jouw uitkering, is het belangrijk om ons hiervan tijdig op de hoogte te brengen.

Voor een reis binnen de Europese Unie (ook België), IJsland, Liechtenstein, Noorwegen of Zwitserland is een melding minstens 3 weken voor jouw vertrek voldoende.

Indien je reist naar andere of meerdere landen, zowel binnen als buiten Europa, is er een toestemming nodig van de adviserend arts. Deze toestemming moet minstens 4 weken op voorhand worden aangevraagd.

Je kan jouw reis melden of een toestemming vragen bij jouw HZIV-kantoor. Hierbij vermeld je:

- het land/de landen van bestemming
- de datum van vertrek
- de datum van terugkomst

Wanneer je minder dan een jaar arbeidsongeschikt bent, moet de volledige periode van jouw verblijf in het buitenland gedekt zijn door een getuigschrift van arbeidsongeschiktheid. Zo blijf je jouw uitkering ontvangen.

Nog vragen? Contacteer jouw HZIV-kantoor.

Laat een slecht gevoel zich niet nestelen

1 Belg op de 4 heeft in zijn leven psychische problemen. Het is belangrijk om hierover te praten vóór deze gevoelens zich nestelen en verergeren. Velen vinden echter moeilijk de juiste behandeling. Op de website **spreekerover.be** kan je een netwerk voor geestelijke gezondheid in jouw buurt vinden.

Waarom deze campagne?

Deze campagne wil mensen:

- bewust maken van psychologische problemen.
- aanmoedigen om er op tijd over te praten.
- informeren over de beschikbare psychologische zorg.

Waar kan je terecht?

Er is een aanbod aan zorg, met lage financiële drempels. Men kan daarbij psychologische sessies volgen in groep of individueel:

- groepssessies kosten 2,5 EUR en er is geen limiet op het aantal sessies dat iemand kan volgen
- jongeren onder de 24 jaar kunnen gratis tot 10 individuele sessies bij een geconventioneerde klinisch psycholoog of orthopedagoog volgen
- vanaf 24 jaar is een eerste individuele sessie met een geconventioneerde klinisch psycholoog of orthopedagoog gratis, daarna kost een individuele sessie maximaal 11 euro (tot 7 sessies)

Samen met hun psycholoog of orthopedagoog stellen patiënten een behandelplan op, waarbij ze ook bekijken hoeveel sessies nodig zijn.

Dit aanbod van geconventioneerde eerstelijnszorg vult de gespecialiseerde psychologische zorg aan, dat gericht is op mensen met ernstigere psychische problemen.

Ziekenhuisopname? vergeet je eID niet!

Een ziekenhuisopname? Een spoedgeval? Een doktersafspraak? Denk eraan je identiteitskaart en die van je kinderen mee te nemen naar het ziekenhuis.

Voor volwassenen is dit de Belgische elektronische identiteitskaart (eID) of elektronische vreemdelingenkaart, voor kinderen gaat het om de Kids-ID of ISI+ kaart.

De elektronische identiteitskaart zorgt voor een vlot onthaal en snelle inschrijving zonder administratieve rompslomp.

Als patiënt ben je zeker van een correcte identificatie: de identiteitskaart geeft toegang tot je gegevens en de informatie over je behandeling.

Je kan zo bovendien vermijden dat je een groot deel van de medische kosten moet voorschieten. De HZIV betaalt de kosten die door het RIZIV vergoed worden dan rechtstreeks aan het ziekenhuis.

Als je als patiënt niet over je identiteitskaart beschikt op het moment van de raadpleging of opname, zijn er voor het ziekenhuis nog steeds alternatieven om je identiteit te verifiëren, zoals een kleefbriefje van het ziekenfonds of de toepassing Itsme.

myHZIV en de Europeese ziekteverzekeringskaart

Je kan voortaan je Europese Ziekteverzekeringskaart (EZVK) via onze online dienst myHZIV bestellen.

Deze gratis dienst is 7 dagen op 7 toegankelijk. Je kan toegang krijgen door gebruik te maken van jouw elektronische identiteitskaart, jouw codes en een kaartlezer of via Itsme.

Voordelen?

Jouw bestelling via myHZIV komt onmiddellijk bij de bevoegde dienst terecht. Je ontvangt ook meteen een ontvangstbewijs en je kan de verwerking van jouw aanvraag stap na stap volgen tot de verzending.

Je ontvangt ook een beeld van jouw kaart zodat je de juistheid van de gegevens kunt toetsen.

Hoe?

Open een sessie op onze webapp myHZIV (op www.hziv.be). Je kan er jouw kaart bestellen maar ook die van de minderjarigen die bij jou ten laste ingeschreven zijn.

De bestelde kaarten ontvang je binnen de 10 kalenderdagen per post.

Een goede nachtrust

Slapen is belangrijk voor de gezondheid. Zonder slaap bent je minder waakzaam, agressiever en vermindert langzaam je algemene gezondheid. Je bent ook vatbaarder voor depressies. Niets gaat boven eens goed doorslapen.

Verbeter de kwaliteit van jouw slaap

Leer je behoefte aan slaap kennen want die is voor iedereen verschillend.

Om volop van de verkwikkende werking van slaap te genieten, is de kwaliteit veel belangrijker dan de kwantiteit.

- Vermijd te lange nachten
- Zorg voor een zekere regelmaat
- Verricht dagelijks een fysieke activiteit (niet te laat 's avonds)
- Zorg voor een rustig gelegen slaapkamer
- Ga niet met een lege of overvolle maag slapen

Kan je niet meteen inslapen, sta dan op en zorg voor wat ontspanning.

Vermijd daarnaast het verbruik van koffie, thee of tabak vlak voor het slapengaan. Dit kan de slaap verstoren.

Alcohol bevordert dan weer het inslapen maar knaagt aan de kwaliteit van de slaap.

Voorzichtig met slaapmiddelen

Slaapmiddelen bevorderen de slaap, maar ze houden ook gevaren in:

- ze lossen je problemen niet op, je stress blijft;
- overmatig gebruik kan ernstige gevolgen hebben (overdosis, zware slaap);
- ze kunnen verslavend zijn.

Er bestaan alternatieven. Probeer te ontspannen vóór je naar bed gaat: rust, muziek, lectuur, massage,…

Indien je de stress niet meer te boven komt, praat er dan over met jouw arts. Hij zal je andere ontspanningsmethodes leren. Slaapmiddelen zijn altijd de laatste oplossing.