



HZIV-info

Inhoud

p.1 Mentale gezondheid: spreek erover!
p.2 Bij de psycholoog

p.3 Transparantie van uw gezondheidskosten
p.4 Uw handen wassen is goed!

september
oktober
2024

Mentale gezondheid: spreek erover!

Een op vier personen krijgt ooit te kampen met psychische problemen. Angst, depressie, donkere gedachten, ... Soms zijn deze gemoedstoestanden tijdelijk en soms blijven ze aanslepen. Hoe dan ook, het is belangrijk er tijdig over te praten!

In woorden omzetten

De eerste stap bestaat erin met iemand over uw problemen te praten. Dit is niet altijd eenvoudig, maar het is belangrijk. Zelf de juiste woorden vinden of er samen over spreken, zal u helpen uw toestand beter te begrijpen.

Een luisterend oor vinden

Wie in vertrouwen nemen? Richt u tot een persoon die u vertrouwt en beschikbaar is om naar u te luisteren. Dit kan een familielid zijn, een vriend, een collega, ... Ook uw huisarts is een goede optie.

Geef ze een belletje

Naast kennissen kunt u ook rekenen op de steun van vrijwilligers waar u zich in het volste vertrouwen toe kunt richten.

Er bestaan ook verschillende oproepnummers waar u met uw probleem terecht kunt:

- Tele-Onthaal - 106
- Voor kinderen en jongeren - 102
- Hulplijn senioren – 0800 303 30
- Druglijn – 078 15 10 20
- Zelfmoordlijn - 1813

Netwerk Geestelijke gezondheidszorg

Soms kan de steun van kennissen of vrijwilligers u niet verderhelpen en moet u een stapje extra zetten: een professionele hulpverlener raadplegen. Er bestaan plaatselijke netwerken die toegang geven tot psychologische zorg.

Het netwerk voor psychologische zorgen in uw buurt kunt u terugvinden op onze website (zie p.2).

Eerstelijns of gespecialiseerde zorg

De psychologische zorgen die door deze netwerken voorgesteld worden, kunnen van verschillende aard zijn. In functie van uw behoeften, kan het om een eenvoudige ondersteuning gaan tot een behandeling op korte termijn. Tijdens het eerste gesprek met de psycholoog of orthopedagoog worden de zorgen bepaald die in uw specifieke situatie aangeraden zijn.

Bij de psycholoog

Wist u dat de HZIV een tegemoetkoming toekent voor bepaalde raadplegingen voor klinische psychologie? En zonder medisch voorschrift!

Voorwaarden

Voor deze sessies moet u een beroep doen op een klinisch psycholoog of orthopedagoog die deelneemt aan een netwerk geestelijke gezondheid waarmee het RIZIV een overeenkomst gesloten heeft.

De zorgen worden georganiseerd door de lokale netwerken voor geestelijke gezondheidszorg en volgens twee leeftijdscategorieën:

- Netwerk kinderen en adolescenten tot en met 23 jaar;
- Netwerk volwassenen vanaf de leeftijd van 15 jaar.

Tussen 15 en 23 jaar kunt u, naargelang uw behoeften, zelf het meeste gepaste netwerk kiezen.

Per 12 maanden kunt u maar tot 1 categorie behoren.

De netwerken?

De netwerken zijn verspreid over het hele Belgische grondgebied. De link naar een netwerk in uw streek vindt u op www.hziv.be.



Welke zorgen?

We onderscheiden eerstelijns psychologische ondersteuning en eerstelijns psychologische behandeling. Tijdens de eerste sessie, stelt de psycholoog een bilan op om uw behoeften te bepalen. In de loop van de sessies zal het bilan bijgewerkt worden.

Vanaf dit jaar bestaan er ook gemeenschapsgerichte interventies. De sessies verlopen in groepsverband. Het aantal zittingen is onbeperkt en ze zijn volledig gratis.

De sessies

Per periode van 12 maanden, voorzien wij een tegemoetkoming voor een aantal zittingen (max. één zitting per dag).

Netwerk	Kinderen Adolescenten		Volwassenen	
	Individueel	Groep	Individueel	Groep
Zorgen				
Eerste lijn	10	onbeperkt	8	onbeperkt
Gespecialiseerd	20	onbeperkt	20	onbeperkt

Terugbetaling

De eerste sessie voor psychologische zorg is voor iedereen gratis. Kinderen en adolescenten tot en met 23 jaar betalen niet. Vanaf 24 jaar bedraagt uw persoonlijk aandeel per zitting:

	Verzekerden RVT	Gewone verzekerden
Individuele zitting	4 EUR	11 EUR
Groepszitting	2,50 EUR	

RVT: Rechthebbende op de verhoogde tegemoetkoming

De HZIV betaalt de tegemoetkoming onmiddellijk voor u aan de psycholoog. U hoeft hiervoor dus niets bij de HZIV in te dienen.

Transparantie van uw gezondheidskosten

Aarzelt u soms om een zorgverlener te raadplegen uit angst voor wat het zal kosten? Dan hebben we goed nieuws voor u: een aantal zorgverleners is voortaan verplicht om hun tarieven voor hun meest courante vergoedbare verstrekkingen uit te hangen.

Welke zorgverleners?

Op dit moment zijn alleen de zorgverleners met de volgende disciplines verplicht om hun prijzen te afficheren: Audiciens; Bandagisten; Tandartsen (algemene, orthodontisten en parodontologen); Verpleegkundigen; Kinesitherapeuten; Logopedisten; Opticiens; Orthopedisten; Apothekers; Vroedvrouwen.

Andere disciplines zullen binnenkort toegevoegd worden. We communiceren hierover zodra dat zo is.

Welke informatie?

De zorgverlener moet u de volgende info duidelijk en leesbaar bekendmaken:

- De algemene informatie van de zorgverlener
- De conventiestatus (volledig, gedeeltelijk en wanneer, of niet geconventioneerd)
- Het totaalbedrag per verstrekking met de details:
 1. de tegemoetkoming van de HZIV,
 2. het remgeld (wat u zelf betaalt),
 3. het eventuele maximumsupplement (dat u betaalt)

Als de zorgverlener in een medisch huis werkt: de kosten van de prestaties als onderdeel van het forfaitaire bedrag.

Waar vind ik deze tarieven?

De zorgverleners moeten hun meest courante tarieven op affiches of schermen tonen. U vindt deze affiches of schermen in de lokalen waar de zorgverlener werkt (wachtzaal, kabinet).

Daarnaast kan de zorgverlener deze info ook online publiceren als hij/zij een website of internetpa-

gina heeft. Dit ontdoet de zorgverlener evenwel niet van de verplichting tot affichering ter plaatse.

Geen tarieven uitgehangen?

Een zorgverlener die deze info niet bekendmaakt, zal geen supplement mogen aanrekenen ook als hij/zij slechts gedeeltelijk of niet geconventioneerd is.

Wie is geconventioneerd?

Op de website www.hziv.be vindt u een link naar een zoekmotor van het RIZIV om te ontdekken of uw zorgverlener de conventie al dan niet naleeft. Opzoeken zijn mogelijk op naam, gemeente of discipline.

U kunt ook de QR-code scannen om de zoekmotor te vinden:



Een raming ontvangen?

De bandagisten, orthopedisten, chirurgen en leveranciers van implantaten moeten u een kostenraming overmaken. Voor de bandagisten, orthopedisten, audiciens zal u zelfs een raming moeten ondertekenen om te bevestigen dat u op de hoogte bent van de kosten die u zal moeten dragen.

Vragen?

Heeft u vragen over de verplichting affichering of de raming? Heeft u vragen over een factuur? Neem contact op met uw HZIV-kantoor.

U vindt alle contactgegevens van onze kantoren op pagina 4 van deze HZIV-info.

Uw handen wassen is goed!

Het is belangrijk om onze handen te wassen volgens de regels van de kunst. Zo kunnen we de verspreiding van microben tegen gaan: griep, coronavirus, virale infecties, besmettelijke ziekten, buikgriep,...

Niet alle ziektekiemen zijn echter gevaarlijk. Microben zijn onzichtbaar voor het blote oog. Ze zijn overal aanwezig, thuis, op kantoor, op school, op het openbaar vervoer,... Geen enkele plaats blijft ervan gespaard. De drukke samenleving verhoogt de blootstelling aan ziektekiemen.

Onze handen zijn de belangrijkste overdragers van besmetting: 75% van de infecties worden immers via de handen overgedragen.

Om virale en bacteriële besmettingen te vermijden is er voor iedereen slechts één gouden regel: was uw handen regelmatig met zeep.

Wanneer uw handen wassen?

- Bij het verlaten van het toilet.
- Na het snuiten, niezen of hoesten.
- Vóór en na het eten.
- Vóór het inbrengen van contactlenzen.
- Vóór en na het verzorgen van een zieke of een baby (intieme hygiëne).
- ...

Hoe uw handen wassen?

1. Maak uw handen nat.
2. Breng zeep aan.
3. Wrijf uw handen goed in gedurende 15 à 20 seconden.
4. Was alle oppervlakken van uw handen, ook uw nagels.
5. Spoel uw handen onder stromend water.
6. Indien mogelijk sluit u de kraan af met huishoudpapier of een handdoek.
7. Droog uw handen goed af.

Antiseptisch product?

Een antiseptisch middel is een product dat microben vernietigt. U kunt ze vinden in de vorm van gel, mousse of als vloeistof.

Om efficiënt te zijn moet de alcoholconcentratie in die producten minstens 60% bedragen. Deze producten vernietigen echter niet alleen de slechte bacteriën maar ook de goede.

Op lange termijn kunnen ze bovendien een uitdroging van de huid veroorzaken. Denk er dus ook aan om uw handen regelmatig te hydrateren.

Contact met ons opnemen?

Hieronder vindt u de contactgegevens van onze plaatselijke HZIV-kantoren:

• Antwerpen 03 220 75 55 antwerpen@hziv.be	• Brussel 02 229 34 80 brussel@hziv.be
• Brugge 050 33 04 10 brugge@hziv.be	• Gent 09 269 54 00 gent@hziv.be
• Bergen 065 35 22 44 bergen@hziv.be	• Charleroi 071 32 91 98 charleroi@hziv.be
• Luik 04 222 02 36 luik@hziv.be	• Hasselt 011 27 13 13 hasselt@hziv.be
• Aarlen 063 22 60 92 aarlen@hziv.be	• Namen 081 73 29 33 namen@hziv.be
• Eupen 087 55 37 91 eupen@hziv.be	• Leuven 011 27 13 13 leuven@hziv.be
• Malmedy 080 33 08 96 malmedy@hziv.be	• Louvain-la-Neuve 010 84 59 85 lln@hziv.be

