



HKIV-Info

Inhalt

S.1 Wenn alles nur noch Schmerz ist
S.2 Einige Tipps für einen sicheren Winter!

S.3 Zuschläge im Krankenhaus
S.4 Rückenschmerzen vermeiden

November
Dezember
2015

Wenn alles nur noch Schmerz ist

Schmerzen sind eine Botschaft unseres Körpers, die uns auf ein Problem aufmerksam machen und eine Reaktion auslösen will.

Sie fassen einen zu heißen Gegenstand an? Infolge der Verbrennung werden Sie den Gegenstand sofort wieder fallen lassen. Der Theorie nach ist der Schmerz also eher eine nützliche Information, in manchen Fällen könnten wir jedoch gut und gerne darauf verzichten.

▼ Wenn Schmerzen chronisch werden

Es kommt vor, dass die Botschaft „Schmerz“ überflüssig, lästig, ja, zu dominant wird... Was ist beispielsweise zu tun, wenn Sie unter Arthritis leiden? Auf diese Schmerzen kann man nicht direkt reagieren, um das Leiden zu lindern, denn es handelt sich um chronische Schmerzen.

▼ Die Schmerzmittel

Wer hat schon gerne Schmerzen? Glücklicherweise gibt es Medikamente, die den Schmerz beruhigen. Sie enthalten Aspirin, Paracetamol, Ibuprofen oder andere Stoffe in unterschiedlicher Konzentration. Im Allgemeinen findet sich in jeder Hausapotheke eine Packung dieser Arzneimittel, die eine Migräne oder den Schmerz eines vereiterten Zahns lindern können..

▼ Die Erstattung

Schmerzmittel werden grundsätzlich nicht von der Pflichtversicherung erstattet. Sie erhalten diese Medikamente in weniger konzentrierter Form und ohne ärztliche Verschreibung in Ihrer Apotheke. Bitte befolgen Sie die Hinweise und wenden Sie

sich an Ihren Apotheker, falls Sie Fragen haben. Eine unsachgemäße Verwendung kann auch bei diesen frei zugänglichen Produkten gefährliche Folgen haben.

Personen, die unter chronischen Schmerzen leiden, können den Kauf ihrer Schmerzmittel erstattet bekommen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie die diesbezüglichen Bedingungen effektiv erfüllen. Er stellt Ihnen eine Bescheinigung aus (die ihm als Formular vorliegt), welche Sie lediglich dem Vertrauensarzt Ihrer HKIV vorlegen müssen.

Sobald Sie die Zustimmung des Vertrauensarztes erhalten haben, können Sie eine Erstattung von bis zu 20 % der Kosten erhalten.

▼ Hinweise

- Die Erstattung betrifft nur schmerzlindernde Medikamente, die in einer Apotheke gekauft werden.
- Die Genehmigung des Vertrauensarztes ist zeitlich begrenzt.
- Die von Ihnen entrichteten Summen (ohne Erstattung) werden auf Ihren fakturierbaren Höchstbetrag (f. Hb.) angerechnet.



Einige Tipps für einen sicheren Winter!

Der Herbstwind hat den Winter ein Stück näher gerückt. Es wird langsam kälter und wir müssen die Heizung einschalten, um in unserer Wohnung eine angenehme Temperatur zu erhalten.

Jedes Jahr werden wir über die Zeitungen mit bedauerlichen Unfällen konfrontiert, die sich aufgrund oder infolge der Verwendung von fehler- oder mangelhaften Heizungen ereignen.

Jährlich sterben ca. 30 bis 50 Menschen an einer CO-Vergiftung aufgrund der oben genannten Ursachen. CO ist farblos, geruchlos und geschmacklos: Sie können es also nicht erkennen!

Wenn man einer CO-Vergiftung ausgesetzt wird, führt dies zu Kopfschmerzen, Übelkeit oder man verliert das Bewusstsein.

Deshalb dreht sich alles um die LÜFTUNG – überprüfen Sie Ihre Wohnung mit der notwendigen Aufmerksamkeit für die deren Belüftung.

Wir geben Ihnen – zu Ihrer Sicherheit – gerne noch einige wichtige Tipps.

- Überprüfen Sie, ob in Räumen, in denen sich Öfen mit offener Flamme befinden, ausreichend Lüftungsmöglichkeiten vorhanden sind.
- Lassen Sie den Schornstein (jährlich) von einem anerkannten Schornsteinfeger warten.
- Ein zurückgebliebenes Vogelnešt kann den Schornstein verstopfen oder den Abzug von Verbrennungsgasen verhindern, was zu einer Kohlenmonoxidvergiftung führen kann.
- Lassen Sie Ihre Heizung ausschließlich von anerkannten Installateuren installieren und lassen Sie diese regelmäßig warten.



Ihre Zähne vom Zahnstein befreien!

Sie haben in diesem Jahr den Zahnstein noch nicht von Ihren Zähnen entfernen lassen? Kein Problem, Sie können dies noch bei einem Zahnarzttermin im Rahmen der jährlichen Untersuchung tun.

Bei einer Zahnsteinentfernung in diesem Jahr durch Ihren Zahnarzt werden Ihre zahnerhaltenden Behandlungen und die Zahnsteinentfernung im nächsten Jahr verbessert erstattet.

So schenken Ihnen Zähne ohne Zahnstein in diesem Jahr ein schönes Lächeln und für 2016 günstigere Zahnarztkosten!

- Wenn Sie im Bad einen Gasboiler oder ein anderes Heizgerät nutzen, muss unten und oben in der Tür und in der Wand mindestens ein Rost von 10 x 15 cm vorhanden sein. Dies ist gesetzlich vorgeschrieben!
- Alle Geräte müssen an einen Kamin angeschlossen sein oder über eine direkte Abführung nach außen verfügen. Mehrere Geräte am gleichen Kamin anzuschließen, ist verboten!
- Schlafen Sie unter keinen Umständen in einem Raum, in dem sich ein Gasboiler oder eine mobile Gas- oder Petroleumheizung befindet.

Es empfiehlt sich, in oder in der Nähe von jedem Schlafzimmer einen CO-Melder anzubringen. Für zusätzlichen Schutz kann die Anbringung von Kohlenmonoxidmeldern sorgen, die in einem Abstand von 5 bis 6 Metern zu Boilern oder Brennstoffverbrauchenden Hitzequellen anzubringen sind.

Ein CO-Melder ersetzt nicht die oben genannten Sicherheitsmaßnahmen, die stets getroffen werden müssen, um eine CO-Vergiftung zu vermeiden.

Quelle: Fondation des brûlés



Zuschläge im Krankenhaus

Ihnen steht in nächster Zeit ein Krankenhausaufenthalt bevor? Bei Ihrer Aufnahme sollten Sie am Empfang der Einrichtung das Dokument aufmerksam lesen, das Sie zur Bestätigung Ihrer Einwilligung unterzeichnen sollen.

Es handelt sich dabei um das Aufnahmeformular. Sie wählen anhand des Formulars insbesondere die gewünschte Art des Krankenzimmers für Ihren Aufenthalt aus. Es versteht sich von selbst, dass diese Wahl sehr wichtig ist, da sie eine Berechnung von Zuschlägen zur Folge haben kann.

▼ Die Kosten könnten erheblich steigen...

Die berühmt-berüchtigten Zuschläge werden von der Pflichtversicherung grundsätzlich nicht erstattet. Sie erhöhen die Schlussrechnung, die das Krankenhaus Ihnen nach Hause schickt, und für die Sie im Prinzip ganz alleine aufkommen müssen.

Die HKIV vergütet bei einem Krankenhausaufenthalt direkt das Krankenhaus für die Beträge, die von der Pflichtversicherung abgedeckt werden (das Drittzahlersystem). Auf der Rechnung, die in Ihrem Briefkasten landet, werden dagegen nur die Posten ausgewiesen, die noch nicht erstattet wurden.

Sie können diesbezüglich auf Ihrer Rechnung in der Spalte „zu Lasten der V.“ (Versicherungseinrichtung) die Kosten einsehen, die die HKIV bereits für Sie beglichen hat.

▼ ...oder auch nicht!

Um unliebsame Überraschungen zu vermeiden, geben wir Ihnen den folgenden Rat:

- Mit der Auswahl eines Einzelbettzimmers erlauben Sie dem Krankenhaus, Ihnen eine Reihe von Zuschlägen in Rechnung zu stellen, die Ihre endgültigen Kosten schnell in die Höhe treiben. Falls Sie keine private Krankenhausversicherung abgeschlossen haben, die zusätzlich zur HKIV in Kraft tritt, sollten Sie sich gegen ein Einzelbettzimmer entscheiden.
- Durch einen Aufenthalt in einem Gemeinschafts- oder Zweibettzimmer vermeiden Sie Zuschläge auf Ihre Rechnung, so dass die endgültigen Kosten für den Krankenhausaufenthalt weitgehend den Grundbeträgen entsprechen. Und die Pflegeleistungen werden - völlig unabhängig von der gewählten Zimmerart - mit der gleichen Qualität erbracht.
- Zur verbesserten Planung Ihres Aufenthalts können Sie eine Veranschlagung der Krankenhauskosten anfordern. Die Kostenschätzung gibt Ihnen immerhin eine grobe Vorstellung von den Kosten, mit denen Sie rechnen müssen.

Der Zugang zu Ihren Gesundheitsdaten

Wir haben bereits im März auf den Zugang zu Ihren Gesundheitsdaten hingewiesen. Mit der Registrierung Ihrer Einwilligung können alle Ärzte, die Sie betreuen, auf bestimmte Informationen über Ihren Gesundheitszustand zugreifen. Unter anderem handelt es sich dabei um Untersuchungsergebnisse und verabreichte Medikamente.

Auf diese Weise werden die Qualität und die Nachverfolgung Ihrer Behandlung erheblich verbessert, und die Angaben können Ihre medizinische Betreuung weitgehend vereinfachen. Denken Sie daran, wie viel Zeit eingespart werden kann, wenn die Ergebnisse bestimmter Untersuchungen verfügbar sind. Somit müssen die Untersuchungen bei einem Krankenhausbesuch nicht erneut durchgeführt werden...

Die HKIV lädt Sie daher ein, die Website Patient Consent zu besuchen, um weitere Informationen über diese kostenlose Maßnahme zu erfahren. Die Bestimmungen zum Datenschutz werden jederzeit genauesten befolgt.

www.patientconsent.be



Rückenschmerzen vermeiden

Fast jeder wird früher oder später mit Rückenschmerzen konfrontiert. Es handelt sich dabei um ein regelmäßig wiederkehrendes oder manchmal sogar chronisches Problem. Da Sitzen schlecht für den Rücken ist, sind Menschen mit sitzenden Berufen einem größeren Risiko ausgesetzt. Wir geben einige praktische Tipps, um dieses Risiko zu beschränken.

▼ Ergonomische Anpassungen

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihr Mobiliar an Ihren Körper anpassen. Stuhl und Arbeitstisch müssen deshalb verstellbar sein. Unzureichend eingestelltes Material kann neben Rückenschmerzen zu Nackenschmerzen und Konzentrationsstörungen führen.

- Stellen Sie Ihren Stuhl so ein, dass zwischen der Vorderkante des Stuhls und der Kniekehle mindestens ein faustgroßer Abstand besteht, um die Durchblutung nicht zu beeinträchtigen.
- Stellen Sie die Armlehnen so ein, dass Ihre Ellbogen einen Winkel von 90° bilden.
- Passen Sie Ihren Arbeitstisch an Ihren Stuhl an. Stellen Sie Ihren Arbeitstisch auf die Höhe der Unterseite Ihres Ellbogens ein.
- Positionieren Sie Ihren Bildschirm so, dass sich die Oberseite in Augenhöhe befindet. Auf diese Weise werden Ihre Nacken- und Rückenmuskeln nicht zusätzlich belastet.
- Sorgen Sie dafür, dass sich der Bildschirm in einem Abstand von 50-70 cm vor Ihnen befindet und legen Sie die benötigten Dokumente zwischen Tastatur und Bildschirm ab.

▼ Arbeiten Sie ergonomisch

- Setzen Sie sich so hin, dass ihr Rücken gerade gegen die Rückenlehne anlehnt. Sitzen Sie also nicht gekrümmt und vermeiden Sie es, sich nach vorn zu lehnen.
- Setzen Sie Ihre Füße flach auf dem Boden oder auf einer Fußbank auf und sorgen Sie dafür, dass Ihre Knie einen Winkel von 90° bilden.
- Halten Sie Ihren Kopf gerade und lassen Sie Ihre Schultern entspannt zurücklehnen.
- Halten Sie einen Abstand von 15-20 cm zwischen dem Rand der Tastatur und dem Rand des Arbeitstischs ein. Auf diese Weise ist genügend Platz für die Handgelenke und die Unterarme werden gestützt.

- Stützen Sie Ihre Arme beim Schreiben auf den Tisch auf, um Ihre Schultern zu entlasten.
- Halten Sie Ihre Unterarme beim Tippen etwas niedriger als horizontal, um Ihre Handgelenke zu entlasten, und tippen Sie mit entspannten Händen und Unterarmen.
- Schlagen Sie Ihre Beine nicht zu lange übereinander, da sich ansonsten die Wirbelsäule verbiegt.
- Vermeiden Sie, in verdrehter Haltung zu arbeiten.
- Setzen Sie sich regelmäßig auf dem Stuhl wieder richtig hin. Oft sackt man bei der Arbeit unmerklich zusammen.



▼ Bewegen Sie sich regelmäßig

Langes Sitzen ist ungesund. Selbst täglicher Sport kann die Nachteile eines ganzen Tags in sitzender Haltung nicht ausgleichen. Sie müssen sich nicht groß anstrengen, aber wir geben Ihnen einige Tipps.

- Beschränken Sie zu langes Sitzen und organisieren Sie Ihre Arbeit so, dass Sie etwa alle 30 Minuten kurz aufstehen und etwas herumgehen.
- Machen Sie von Zeit zu Zeit eine einfache Übung.
- Besuchen Sie Ihre Kollegen, statt ihnen eine E-Mail zu senden. Manchmal ist ein kurzes Gespräch auch effizienter.
- Nehmen Sie öfter die Treppe statt den Aufzug.
- Unterhalten Sie sich stehend oder gehend.
- Machen Sie in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang.
- Holen Sie sich regelmäßig ein Glas Wasser.
- Stellen Sie Drucker oder Papierkorb nicht direkt neben Ihrem Büro auf.
- Nutzen Sie ein weiter entfernt liegendes WC.
- Planen Sie bei Sitzungen ausreichend (kurze) Pausen ein.