

HKIV-Info

Inhalt

S. 1 Der PCR-Test

S. 2 Informationen für Urlauber

p.3 Beim Lachen Zähne zeigen!

S. 4 Die Impfung

Juli
August
2021

Der PCR-Test

Ein Teil der in Belgien durchgeführten PCR-Tests wird von der Krankenpflichtversicherung übernommen. Die HKIV interveniert dann direkt bei dem Labor und Sie müssen theoretisch nichts bezahlen.

Bedingungen?

Die Tests zum Nachweis des Coronavirus können in Belgien kostenlos durchgeführt werden, wenn:

- Sie ordnungsgemäß bei der HKIV versichert sind;
- Sie Ihren Test in Belgien und von einem zugelassenen Labor durchführen lassen;
- Sie einen CTPC-Aktivierungscode oder eine ärztliche Verschreibung haben.

Test aus gesundheitlichen Gründen

Haben Sie Symptome oder müssen Sie sich testen lassen, weil Sie Kontakt zu einer mit Covid-19 infizierten Person hatten? Dann erhalten Sie einen persönlichen Aktivierungscode.

Dieser CTPC-Aktivierungscode (CTPC=Corona Test Prescription Code) wird per SMS versendet und ist einer ärztlichen Verschreibung gleichgestellt.

Sie erhalten ihn, wenn Sie Ihren Arzt konsultiert haben oder auf Initiative der Behörden, wenn ein Ansteckungsrisiko besteht. Dieser Code besteht aus 16 Ziffern. Er ermöglicht Ihnen, einen Termin in einem Testzentrum in Ihrer Nähe zu vereinbaren.

Test aus sonstigen Gründen

Achtung! Tests, die Sie ohne ärztliche Verschreibung oder Aktivierungscode durchführen, gehen theoretisch zu Ihren Kosten. Sie werden nicht von der HKIV erstattet.

Wir erstatten jedoch im Rahmen von Reisen und kulturellen Veranstaltungen allen Personen, die sich bisher noch nicht impfen lassen und daher keine Immunität erlangen konnten, 2 PCR-Tests, die im Zeitraum vom 28. Juni bis 30. September 2021 durchgeführt werden.

Die Erstattung erfolgt auf Grundlage eines speziellen Testcodes, den Sie auf **meinegesundheit.be.be** erhalten.

Achtung! Die in diesem Artikel enthaltenen Informationen hängen stark von der Gesundheitssituation und den politischen Maßnahmen im Kampf gegen die Pandemie ab. Sie können daher ohne Ankündigung infolge von behördlichen Entscheidungen geändert werden.



Informationen für Urlauber

Wir alle brauchen hin und wieder Urlaub ... Mitunter treibt uns die Reiselust weg von Belgien und seinem launischen Wetter. Falls das auch auf Sie zutrifft, vergessen Sie nicht, vor der Abreise zu klären, ob Sie ein Reisedokument benötigen. Ihre belgische Krankenversicherung folgt Ihnen nicht überall hin ...

EWK, Australien, Nordmazedonien oder Schweiz

Für die Rückerstattung unvorhergesehener Leistungen während eines vorübergehenden Aufenthalts in einem Mitgliedstaat des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR)* oder in der Schweiz können Sie die Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK) in Anspruch nehmen.

Auch Australien und Nordmazedonien akzeptieren die EKVK. In Australien müssen Sie die Rückerstattung jedoch vor Ort beantragen. Nach Ihrer Rückkehr nach Belgien ist dies nicht mehr möglich.

Außerhalb des EWR

Belgien hat mit einigen Ländern Abkommen über die Gesundheitsversorgung geschlossen:

- Algerien
- Bosnien
- Marokko
- Montenegro
- Serbien
- Tunesien
- Türkei

Für diese Reiseziele benötigen Sie ein spezielles Formular, das Sie vor Ihrer Abreise in Ihrer HKIV-Geschäftsstelle erhalten.

Die Bedingungen können von Land zu Land unterschiedlich sein. In einigen Fällen müssen Sie die Daten Ihrer Reise angeben.

Achtung! Die Abkommen mit Algerien und Marokko gelten nicht für Selbstständige!

Weitere Länder

Eine Erstattung ist manchmal möglich, aber nur unter genau festgelegten und eingeschränkten Bedin-

gungen. Wenden Sie sich für weitere Informationen an Ihre HKIV-Geschäftsstelle.

Leistungen aufgrund einer Arbeitsunfähigkeit?

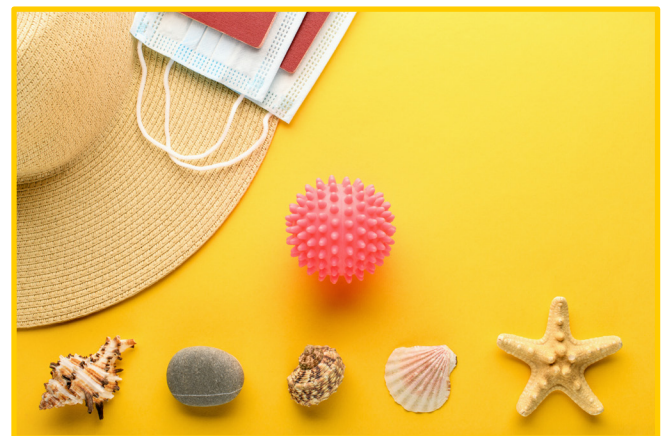
Fahren Sie in den Urlaub oder ziehen Sie ins Ausland? Wenn ja, vergessen Sie nicht, den Vertrauensarzt Ihrer HKIV-Geschäftsstelle zu informieren.

Warum sollte ich das tun?

Bei Reisen in bestimmte Länder ist die vorherige Zustimmung des Vertrauensarztes erforderlich. Übermitteln Sie daher das Land und den Zeitraum Ihres Aufenthalts. Mit der Zustimmung des Vertrauensarztes können Sie in den Urlaub fahren, ohne sich Sorgen wegen Ihrer Geldleistungen machen zu müssen.

Es ist wichtig, dass wir Ihre Reisedaten für den Fall einer medizinischen Untersuchung kennen. Wenn ein Untersuchungstermin in die Zeit fällt, in der Sie in den Urlaub fahren möchten, kann er eventuell verschoben werden.

Auf diese Weise verpassen Sie keine unvorhergesehenen Kontrolltermine und verlieren nicht Ihren Anspruch auf Leistungen.



*Mitgliedstaaten des EWR: Deutschland, Österreich, Bulgarien, Zypern, Kroatien, Dänemark, Spanien, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Ungarn, Irland, Island, Italien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Norwegen, Niederlande, Polen, Portugal, Rumänien, Slowakei, Slowenien, Schweden, Tschechien.

Beim Lachen Zähne zeigen!

Gute Zähne erfordern gute Pflege. Zum Schutz Ihrer Zähne sollten Sie am besten so schnell wie möglich gute Angewohnheiten annehmen.

Ihre Ernährung

Alles beginnt mit der Wahl Ihrer Ernährung.

Meiden Sie zahnschädliche Nahrungsmittel wie Snacks und gezuckerte Getränke (Süßigkeiten, Erfrischungsgetränke). Sie verursachen Säureangriffe, die Zähne schädigen und das Kariesrisiko erhöhen.

Andere Nahrungsmittel hingegen haben positive Folgen für Ihre Zähne: Essen Sie zur Stärkung Ihres Zahnfleisches und Ihrer Zähne regelmäßig Obst und frisches Gemüse. Trinken Sie, wenn Sie Durst haben, vorzugsweise Wasser.

Und zu guter Letzt: Gönnen Sie Ihren Zähnen auch ein wenig Ruhe, indem Sie nicht häufiger als fünfmal pro Tag etwas essen.

Regelmäßig pflegen

Wenn bleibende Zähne ausfallen, wachsen sie nicht mehr nach. Sorgen Sie deshalb dafür, dass sie Ihnen so lange wie möglich erhalten bleiben.

Dabei helfen Ihnen 2 gute Angewohnheiten:

- Putzen Sie Ihre Zähne mindestens 2-mal/Tag;
 - und zwar mindestens 3 Minuten lang;
 - verwenden Sie Zahnpasta mit Fluorid;
 - tauschen Sie Ihre Zahnbürste alle 3 Monate;
 - verwenden Sie Zahnseide gegen Zahnbelag.

- Lassen Sie Ihre Zähne mindestens einmal jährlich von Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Zahnärztin kontrollieren.

Er oder sie wird den Zustand Ihrer Zähne untersuchen und bei Bedarf sofort eingreifen (Zahnstein entfernen, Löcher füllen, ...).

Zahnarzttermin

Warten Sie mit dem Zahnarztbesuch nicht, bis Sie unter Zahnschmerzen leiden.

Denn einen Besuch auszulassen, kann schnell schmerzhaft werden.

Und? Wann ist Ihr Termin?



Auf Reisen? Beantragen Sie Ihre EKVK rechtzeitig!

Planen Sie eine Reise? Vergessen Sie nicht, eine Europäische Krankenversicherungskarte für Ihre Urlaubsziele im EWR zu beantragen.

Sie können diese Karte in Ihrer HKIV-Geschäftsstelle oder online auf unserer Website kostenlos beantragen: <https://www.caami-hziv.fgov.be/de/bestellungen-für-mitglieder>

Wir wünschen Ihnen einen sorgenfreien Urlaub!

Die Impfung

In letzter Zeit ist das Thema Impfstoffe aufgrund der Pandemie in aller Munde. Man könnte beinahe vergessen, dass sich nicht alles um Covid-19 dreht! Masern, Röteln, Tetanus ... Es gibt noch viele andere Krankheiten, die durch Impfungen eingedämmt werden können. Hier möchten wir daran erinnern, welche wesentlichen Vorteile ein kleiner Pikser hat.

Was ist ein Impfstoff?

Ein Impfstoff ist ein vorbeugendes Medikament, das Krankheiten verhindern soll.

Ein Impfstoff enthält eine kleine Menge von abgetöteten oder abgeschwächten Mikroben. Diese Mikroben veranlassen eine Reaktion unseres Immunsystems (das Abwehrsystem des Körpers), ohne die Krankheit auszulösen.

Sich impfen zu lassen bedeutet also, unseren Organismus mit der abgeschwächten Form einer Mikrobe vertraut zu machen. Diese Mikrobe macht uns nicht krank, dennoch reagiert unser Immunsystem, indem es spezielle Antikörper bildet, um die Mikrobe zu bekämpfen.

Wird man schließlich mit dem echten Erreger infiziert, erkennt unser Immunsystem ihn sofort wieder und kann ihn neutralisieren, damit die Krankheit nicht ausbricht. Manchmal hält der Impfschutz ein Leben lang, manchmal nimmt die Zahl der Antikörper im Laufe der Zeit ab. Dann ist eine Auffrischung der Impfung notwendig, um eine ausreichende Menge an Antikörpern zu gewährleisten.

Warum Herdenimmunität?

Wer sich impfen lässt, schützt sich vor zahlreichen Krankheiten, die einen schweren Verlauf nehmen können. Dank der Impfung verhindert man den Ausbruch dieser Krankheiten und senkt das Risiko, andere anzustecken.

Wer sich impfen lässt, schützt also nicht nur sich selbst, sondern auch andere.

Manche Menschen können nicht geimpft werden, z. B. wegen ihres schlechten Gesundheitszustands, wie ältere Menschen oder Menschen mit chroni-

schen Krankheiten, Allergien gegen Impfstoffbestandteile oder eines geschwächten Immunsystems.

Wie sicher sind die Impfstoffe?

Impfstoffe können Nebenwirkungen hervorrufen. Schwere Nebenwirkungen treten jedoch zum Glück selten auf.

Zu den möglichen leichten Nebenwirkungen zählen:

- erhöhte Temperatur (weniger als 38,5 °C);
- leichte Schmerzen, Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle. Bei einigen Impfstoffen kann dies noch umfangreicher ausfallen. Diese Nebenwirkungen klingen normalerweise innerhalb weniger Tage ab;
- Verhärtung an der Injektionsstelle – manchmal eine Verdickung.

Bei einer Impfung gegen Masern, Mumps oder Röteln:

- Fieber zwischen dem 5. und 12. Tag nach der Impfung;
- ein leichter roter Ausschlag und/oder vorübergehende Gelenkschmerzen.

Für diese Nebenwirkungen ist keine Behandlung erforderlich, die Symptome bessern sich spontan (eine Verdickung kann mehrere Wochen lang zu spüren sein).

Wenn die Impfreaktion heftiger ausfällt oder Sie sich Sorgen machen, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

Wo erhalte ich weitere Infos?

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder besuchen Sie die Website [ostbelgienlive.be/desktopdefault.aspx/tabid-4869](https://www.ostbelgienlive.be/desktopdefault.aspx/tabid-4869)

