



# HKIV-Info

## Inhalt

S. 1 Bye bye HKIV-info?

S. 2 Rückenschmerzen vermeiden

S. 3 Alles elektronisch bezahlen?

S. 4 Fernkonsultation

August  
Oktober  
2022

## Bye bye HKIV-Info?

**Vor 20 Jahren erschien die erste Ausgabe unserer Mitgliederzeitschrift HKIV-Info, die Sie gerade in Händen halten. Die Postboten haben uns bei der Zustellung natürlich immer unterstützt. In dieser Zeit haben wir Sie alle zwei Monate mit neuen Informationen über die HKIV und Ihre Krankenversicherung versorgt. Und natürlich ging es immer auch um Gesundheitsthemen.**

Zum Abschluss dieser historischen Periode möchten wir prüfen, wie wir Ihnen die Mitgliederzeitschrift zukünftig zustellen können. Denn dafür gibt es gute Gründe.

Bisher erhielt jeder Versicherte automatisch ein Exemplar der HKIV-Info. Dadurch haben einige Familien mehrere Zeitschriften erhalten. Das ist nicht nur Papierverschwendung, sondern belastet auch die Umwelt. Aber jetzt gibt es Alternativen.



Ab dem 1.1.2023 erhalten Sie daher nicht mehr automatisch die neue Ausgabe. Sie erhalten die

Mitgliederzeitschrift nur noch, wenn Sie dies wünschen. Dafür können Sie sich an Ihre HKIV-Geschäftsstelle wenden oder den Antwortzettel auf Seite 3 verwenden. Später wird es auch möglich sein, Ihre Präferenzen online über HKIV-online (unter „Meine Akte“) einzustellen.

### Alternativen

Wenn Sie keine Papierversion unserer Mitgliederzeitschrift erhalten, können Sie dennoch auf dem Laufenden bleiben. Die letzten 6 Ausgaben finden Sie online unter **www.hziv.be** im Abschnitt HKIV-Info (unten auf jeder Seite).

Sie können uns auch auf Twitter folgen (@\_HZIV\_) und erhalten jedes Mal eine Nachricht, wenn wir eine neue Ausgabe der HKIV-Info veröffentlichen.

### Weitere Vorteile

Die digitalen Ausgaben haben noch einen weiteren Vorteil. Sie können laufend überarbeitet werden und sind daher aktueller als die Papierversion. Außerdem gibt es keine Platzbeschränkung, sodass zusätzliche Informationen (Tabellen, Links, Fotos usw.) aufgenommen werden können.

Wir sind für die Zukunft gerüstet und möchten Sie auch in den kommenden 20 Jahren mit wichtigen Informationen rund um die Krankenversicherung versorgen!

# 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 Arbeit in verdrehter Haltung.
- Setzen Sie sich regelmäßig auf dem Stuhl wieder richtig hin. Oft sackt man bei der Arbeit unbemerkt 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 ausreichend (kurze) Pausen ein.

## Trotzdem Rückenschmerzen?

Kreuzschmerzen sind häufig vorkommende Rückenschmerzen, für die die medizinische Bildgebung wenig sinnvoll ist. Auch Arzneimittel sind in diesem Falle sinnlos.

Haben Sie trotzdem Rückenschmerzen, dann ist es wichtig weiter zu bewegen. Es lindert die Beschwerden und stärkt den Rücken.

# Alles elektronisch bezahlen?

**Seit dem 1. Juli müssen alle Unternehmen mindestens ein elektronisches Zahlungssystem anbieten. Dies ist eine gesetzliche Pflicht.**

## Sogar beim Arzt!

Diese Pflicht gilt für alle Gesundheitsdienstleister! Beim Arzt, beim Physiotherapeuten oder im Krankenhaus... Es muss stets möglich sein, die erbrachten Leistungen elektronisch zu bezahlen,

- gleichgültig, ob die Leistungen von der HKIV erstattet werden oder nicht;
- gleichgültig, ob die Leistungen in der Praxis oder bei einem Hausbesuch erbracht werden.

Für die Verwendung eines elektronischen Zahlungsmittels dürfen keine Mehrkosten anfallen.

## Welches elektronische System?

Der Gesundheitsdienstleister kann das System selbstständig nach seinen Möglichkeiten auswählen:

- Zahlungsterminal mit EC-Karte;
- kontaktlose Zahlung über eine Bezahl-App;
- Banküberweisung;
- ...

Das gewählte System mag Ihnen zwar nicht gefallen, Sie können aber nicht verlangen, dass ein anderes verwendet wird.

Es besteht jedoch nach wie vor die Möglichkeit, in bar zu bezahlen, wenn Sie dies wünschen... Eine



## Ich möchte HKIV-Info weiterhin erhalten!

Name:

Vorname:

Nationalregisternummer:

Bitte geben Sie diesen Zettel in Ihrer HKIV-Geschäftsstelle ab, wenn Sie die nächsten Ausgaben von HKIV-Info weiterhin per Post erhalten möchten!

Barzahlung darf übrigens niemals verweigert werden. Bezahlen Sie in bar? Dann gelten die entsprechenden Rundungsregeln.

## Bescheinigungen über die geleistete Hilfe

Bezahlen Sie elektronisch? Der Zahlungsnachweis (Quittung, Empfangsbestätigung usw.) hat nicht dieselbe Aussagekraft wie eine offizielle Bescheinigung über die geleistete Hilfe, Sie müssen ihn also nicht bei Ihrer HKIV-Geschäftsstelle abgeben.

Wann erhalten Sie keine echte Bescheinigung von Ihrem Gesundheitsdienstleister?

- Er stellt der HKIV die Bescheinigung selbst auf elektronischem Wege (eAttest) zur Verfügung und Sie brauchen selbst nichts weiter zu tun, um eine Erstattung zu erhalten;
- Die erbrachten Leistungen sind nicht erstattungsfähig.

Besprechen Sie dies bei der Zahlung mit Ihrem Gesundheitsdienstleister.



# Fernkonsultation

**Zum 1. August 2022 wurde ein neuer gesetzlicher Rahmen für Fernkonsultationen eingeführt. Die pandemiebedingten Übergangsregelungen sind entfallen.**

## Worum geht es dabei?

Wenn Ihr Arzt einverstanden ist, können Sie eine Konsultation per Telefon oder Video anfordern. In diesen Fällen müssen Sie sich also nicht in die Arztpraxis begeben.

Diese Konsultationen erleichtern in bestimmten Fällen die Nachsorge, ersetzen aber keinesfalls die körperlichen Untersuchungen, die Ihr Arzt vornehmen muss, um Ihren Gesundheitszustand beurteilen zu können.

Es ist also nicht alles über eine Fernkonsultation möglich.

## Neue Bedingungen

Die Anzahl der Fernkonsultationen ist nicht begrenzt. Es müssen jedoch einige Voraussetzungen erfüllt sein, um die Qualität der erbrachten Leistungen zu gewährleisten.

Die Konsultation muss stattfinden bei:

- Ihrem gewöhnlichen Hausarzt;

- dem Facharzt, an den Sie Ihr Hausarzt überwiesen hat;
- dem allgemeinmedizinischen Notdienst

Während der Konsultation muss der Arzt außerdem:

- Zugriff auf Ihre Akte haben;
- eine Plattform nutzen, welche die Datensicherheit bei Videokonsultationen gewährleistet.

## Wie funktioniert es?

Der Arzt muss mit dieser Art der Konsultation einverstanden sein. Nehmen Sie wie bei einem regulären Termin in der Praxis Kontakt mit dem Arzt auf (Rufen Sie aber natürlich nicht außerhalb der Sprechzeiten beim Arzt an!).

Als Patient zahlen Sie lediglich Ihren Eigenanteil für diese Konsultation. Die HKIV wird die weitere Abwicklung direkt mit Ihrem Arzt vornehmen.

Sie müssen also keine Unterlagen einreichen, um die Kosten erstattet zu bekommen.

Konsultation per	Telefon	Video
<b>Reguläre Versicherte</b>	2 EUR	4 EUR
<b>RVV-Versicherte</b>	1 EUR	

