



# CAAMI-info

## Contenu

p.1 Quand la douleur devient envahissante  
p.2 Pour un hiver sans souci

p.3 Suppléments à l'hôpital  
p.4 Eviter le mal de dos

Novembre  
décembre  
2015

## Quand la douleur devient envahissante

**La douleur est une information envoyée par notre corps pour attirer notre attention sur un problème et entraîner une réaction.**

Vous saisissez un objet trop chaud? La brûlure vous le fera reposer immédiatement. En théorie, la douleur est donc une info plutôt utile, mais dans certains cas nous aimerions bien nous en passer.

### ▼ Quand la douleur s'installe

Il arrive que l'information 'douleur' soit superflue, irritante, trop présente... Que faire en effet si vous souffrez d'arthrite par exemple? Il n'y a pas, dans ce cas, de réponse immédiate à apporter pour calmer la souffrance. On parle à ce moment de douleurs chroniques.

### ▼ Les antidouleurs

Personne n'aime avoir mal. Heureusement, il existe des médicaments pour calmer la douleur. Ils se composent d'aspirine, de paracétamol, d'ibuprofène ou d'autres substances plus ou moins concentrées. Nous en avons tous une boîte dans l'armoire-pharmacie pour effacer une migraine ou les douleurs d'une dent gâtée.

### ▼ Remboursements

En principe les antidouleurs ne sont pas remboursés par l'assurance obligatoire. Vous pouvez d'ailleurs obtenir les médicaments moins concentrés sans prescription médicale auprès de votre pharmacie. Veillez à bien suivre la notice et n'hésitez pas à demander conseil au pharmacien. Même en délivrance libre, une mauvaise utilisation de ces produits peut être dangereuse.

Les personnes souffrant de **douleurs chroniques** peuvent toutefois être remboursées pour l'achat de leurs antidouleurs. Discutez avec votre médecin pour vérifier si vous entrez effectivement dans les conditions pour cela. Il vous remettra une attestation (dont il a le modèle) que vous devez simplement faire parvenir au médecin-conseil de votre bureau CAAMI.

Le médecin-conseil vous enverra ensuite son accord pour que vous puissiez bénéficier d'un remboursement allant jusqu'à 20% du prix.

### ▼ Remarques

- Le remboursement n'est autorisé que pour les médicaments antidouleurs achetés en pharmacie.
- L'autorisation du médecin-conseil est limitée dans le temps.
- Les sommes que vous avez payées (hors remboursement) sont comptabilisées dans votre compteur M&F.



# Pour un hiver sans souci

**Le vent d'automne nous ramène doucement l'hiver. Petit à petit il fera plus froid et le temps viendra pour nous de rallumer nos chaudières.**

Régulièrement, la presse se fait l'écho d'accidents impliquant des appareils de chauffage mal utilisés ou hors d'usage.

Chaque année dans notre pays, entre 30 et 50 personnes meurent ainsi victimes d'intoxication au monoxyde de carbone (gaz CO) dégagé par un appareil de chauffage à flamme ouverte.

Ce gaz n'a ni couleur ni odeur et reste donc très discret. Les premiers signes d'intoxication au gaz CO sont reconnaissables : la personne ressentira d'abord des maux de tête. Elle pourra ensuite avoir des nausées et éventuellement s'évanouir. Si rien n'est fait, la victime de l'intoxication risque de mourir faute d'oxygène.

Tout tourne autour de la ventilation ! Faites une fois le tour des pièces de votre maison pour en vérifier l'aération/ventilation.

Nous vous donnons quelques bons conseils pour votre sécurité :

- Vérifiez chaque pièce où fonctionne un chauffage d'appoint (à flamme ouverte). Il doit y avoir un système d'aération.
- Faites nettoyer votre cheminée tous les ans par un ramoneur agréé : elle pourrait être bouchée (par exemple par un nid d'oiseau) et n'évacuerait alors plus les gaz de combustion.



## Faites détartrer vos dents!

Si vous ne l'avez pas encore fait cette année, il est encore temps de prendre rendez-vous chez le dentiste pour l'entretien annuel.

Si le dentiste exécute un détartrage cette année, vos soins conservateurs et le détartrage de l'an prochain vous seront mieux remboursés !

Des dents sans tartre en 2015, c'est un plus beau sourire et moins de frais dentaires en 2016.

- Faites installer vos appareils de chauffage et chauffe-eau par une personne agréée.
- Si vous utilisez un chauffe-eau ou un chauffage dans votre salle de bain, la loi vous impose de placer une grille de 10/15cm dans la porte et sur le haut d'un des murs.
- Tous vos appareils doivent être reliés à une cheminée ou disposer d'une évacuation vers l'extérieur. Il est interdit de placer plusieurs appareils sur une même cheminée !
- Ne dormez jamais dans une pièce où fonctionne un appareil de chauffage à flamme ouverte.

L'installation d'un détecteur de monoxyde de carbone est conseillée à proximité des chambres à coucher. Vous pouvez même envisager de placer ce type de détecteur à 5 – 6 mètres de l'appareil de chauffage lui-même.

Ces détecteurs ne remplacent cependant pas la prudence dans l'utilisation des appareils de chauffage fonctionnant par combustion (gaz, mazout, pétrole...).

Source: Fondation des brûlés



# Suppléments à l'hôpital

**Vous êtes sur le point d'entrer à l'hôpital? Lors de votre enregistrement à l'accueil de l'établissement, lisez attentivement le document que l'on vous demande de signer pour accord.**

Il s'agit de la **Déclaration d'admission**. On vous y demande notamment de choisir le type de chambre où vous souhaitez séjourner. Inutile de vous dire que ce choix en particulier est important car il conditionne la facturation d'éventuels suppléments.

## ▼ Une facture alourdie...

Ces fameux suppléments ne sont pas remboursés par l'assurance obligatoire. Ils viendront donc rallonger la facture finale que l'hôpital vous enverra à la maison... une facture que vous devrez en principe acquitter seul.

Dans le cas d'une hospitalisation, la CAAMI rembourse en effet directement à l'hôpital les sommes couvertes par l'assurance obligatoire (c'est le tiers payant). La facture qui arrive dans votre boîte aux lettres reprend le solde de tout ce qui n'était pas remboursé.

Il vous suffit de consulter sur votre facture la colonne 'à charge de l'O.A.' (organisme assureur) pour voir ce que la CAAMI a déjà payé pour vous.

## ▼ ... ou pas

Notre conseil pour ne pas avoir de mauvaise surprise:

- En choisissant une chambre à un seul lit, vous autorisez l'hôpital à vous compter toute une série de suppléments qui feront rapidement grimper votre facture finale. Ne le faites pas si vous n'avez pas d'assurance hospitalisation privée qui interviendra en plus de la CAAMI.
- En choisissant pour une chambre commune ou à 2 lits, vous vous protégez déjà contre ces suppléments et votre facture finale sera aussi proche que possible des montants de base. Les soins donnés ont la même qualité, quel que soit le type de chambre.
- Pour une hospitalisation planifiée, vous pouvez demander une estimation des frais à l'hôpital. Celle-ci sera très approximative, mais elle vous donnera déjà un ordre de prix.



## Partage de vos données médicales

Nous vous avons déjà parlé en mars du partage de vos données médicales. En enregistrant votre accord, tous les médecins qui vous suivent pourront avoir accès à certaines informations concernant votre état de santé: résultats d'examens, médicaments pris...

Il s'agit d'une nette amélioration pour la qualité et le suivi de vos soins. Avec ces informations, votre prise en charge médicale sera grandement facilitée. Pensez au temps gagné si les résultats de certains examens étaient disponibles : pas besoin de les refaire dans chaque hôpital...

La CAAMI vous invite donc à consulter le site Patient Consent pour en savoir plus sur cette démarche gratuite qui respecte scrupuleusement la réglementation relative à la vie privée.

[www.patientconsent.be](http://www.patientconsent.be)



# Eviter le mal de dos

**Tout le monde aura un jour mal au dos. C'est un problème régulier, et parfois même permanent chez certains. La position assise étant la pire pour le dos, les personnes qui ont un travail assis sont les plus exposées. Nous leur donnons ici quelques conseils pour limiter les risques.**

## ▼ Adaptations ergonomiques

Il est très important que le mobilier soit adapté à votre morphologie. Votre chaise et votre table de travail doivent pour cela être réglables. Un mobilier mal adapté/réglé peut conduire à des maux de dos, de nuque, de tête et à une diminution de la concentration.

Réglez votre chaise pour qu'il reste l'espace d'un poing entre le bord du siège et votre genou. De cette façon la circulation sanguine ne sera pas perturbée.

- Placez les accoudoirs pour que vos coudes fassent un angle de 90°.
- Adaptez la hauteur de votre table de travail pour qu'elle arrive au niveau de vos coudes.
- Placez l'écran de l'ordinateur à hauteur de vos yeux. Les muscles de votre dos/nuque seront moins sollicités.
- Votre écran d'ordinateur doit être placé à 50/70 cm de votre tête. Déposez les documents sur lesquels vous travaillez devant vous.

## ▼ Travaillez de façon ergonomique

- Asseyez-vous droit, le dos bien sur le dossier de votre chaise. Essayez de ne pas glisser ou de vous pencher.
- Mettez vos pieds bien à plat sur le sol ou sur un repose-pied. Vos genoux doivent faire un angle de 90°.
- Tenez votre tête droite et faites reposer vos épaules en arrière.
- Tenez 15/20cm entre le bord du clavier de l'ordinateur et le bord de la table. Vos poignets ont ainsi assez de place et vos avant-bras sont soutenus.

- Appuyez vos bras sur la table si vous écrivez quelque chose à la main.
- Si vous tapez du texte, baissez vos avant-bras un peu en-dessous de l'horizontal afin de faire reposer vos poignets, de taper avec des mains et des avant-bras détendus.
- Ne croisez pas les jambes trop longtemps car cela contorsionne la colonne vertébrale.
- Evitez de travailler en vous plaçant de travers.
- Remettez-vous régulièrement dans la bonne position: on bouge vite sans y faire attention.



## ▼ Bougez fréquemment

Rester assis et immobile longtemps n'est pas bon. Même un sport quotidien peut ne pas toujours réparer les dégâts d'une journée de chaise de bureau. Il ne faut pas faire des efforts énormes, suivez déjà les quelques exemples suivants:

- Organisez votre travail pour pouvoir vous lever et bouger toutes les 30 minutes environ.
- Profitez d'avoir un message à transmettre pour aller voir le collègue en personne, plutôt que de lui envoyer un mail.
- Préférez les escaliers aux ascenseurs.
- Faites vos discours debout plutôt qu'assis.
- Profitez du temps de midi pour aller marcher.
- Allez régulièrement vous chercher de l'eau.
- Ne placez pas l'imprimante ou la corbeille à papier trop près de votre bureau.
- Utilisez les WC d'un autre étage.
- Planifiez de courtes pauses pendant les réunions que vous animez.