



CAAMI-info

Contenu

p.1 Bye bye CAAMI-info?
p.2 Eviter le mal de dos

p.3 Tout payer électroniquement?
p.4 Consultation à distance

août
octobre
2022

Bye bye CAAMI-info?

Il y a 20 ans, nous vous remettons la première édition du CAAMI-info, notre journal des membres que vous lisez actuellement grâce à la bonne collaboration de nos facteurs. Au cours de cette période, nous vous avons fourni tous les 2 mois les toutes dernières nouvelles sur la CAAMI et l'assurance maladie. Les thèmes autour de la santé ont bien évidemment toujours occupé une place importante.

Nous souhaitons à présent clôturer cette période non négligeable en réexaminant la manière dont nous distribuons ce journal des membres. Et ce, pour de bonnes raisons. Jusqu'à présent, chaque titulaire recevait automatiquement un exemplaire du CAAMI-info dans sa boîte aux lettres. Certaines familles disposaient par conséquent de plusieurs exemplaires. Il s'agit non seulement d'un gaspillage de papier, mais également d'une charge pour l'environnement. D'autant plus qu'il existe à présent de plus en plus d'alternatives.



A partir du 1er janvier 2023, vous ne recevrez donc plus automatiquement de nouvelle édition sauf si vous confirmez que vous voulez encore recevoir le journal des membres.

Vous pouvez adresser votre demande auprès de votre bureau CAAMI ou utiliser le coupon-réponse à la page 3. A terme, il sera également possible d'adapter votre préférence via CAAMI en ligne (Mon dossier).

Alternatives

Même sans cette version papier, vous pourrez malgré tout rester informés. Les 6 derniers numéros sont en effet disponibles en ligne sur www.caami.be sous la rubrique CAAMI-info (au bas de chaque page). Si vous êtes sur Twitter, vous pouvez nous suivre (@InfoCaami). Vous recevrez alors un message à chaque fois que nous publierons une nouvelle édition du CAAMI-info.

Autres avantages

Les versions numériques offrent encore un avantage supplémentaire. Elles peuvent continuellement être mises à jour et sont donc plus actuelles que les versions papier. De plus, il n'y a aucune limitation d'espace. Et des informations supplémentaires (tableaux, liens, photos, ...) peuvent être ajoutées. Nous voilà donc prêts pour continuer au cours de ces 20 prochaines années à vous fournir toutes les informations importantes sur l'assurance maladie!

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 tapez 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 prêt de votre bureau.
- Utilisez les WC d'un autre étage.
- Planifiez de courtes pauses pendant les réunions que vous animez.

Tout de même mal au dos?

Les douleurs lombaires sont fréquentes et dans ce cas l'imagerie médicale n'a que peu d'intérêt, tout comme un traitement médicamenteux d'ailleurs.

Si ces maux de dos apparaissent, il est important de continuer à bouger. Ceci contribuera à combattre ces maux et renforcera votre dos.



Tout payer électroniquement?

Depuis le 1er juillet 2022 toutes les entreprises doivent vous proposer au moins un système de paiement électronique. C'est une obligation légale.

Même chez le docteur!

Cette obligation concerne aussi tous les prestataires de soins ! Qu'il s'agisse (entre autres) de votre médecin, d'un kiné ou d'un hôpital... Vous devez pouvoir les payer électroniquement pour tous vos soins, peu importe:

- qu'ils soient ou non remboursés par la CAAMI;
- qu'ils soient donnés au cabinet ou lors d'une visite à domicile.

On ne peut pas vous facturer des coûts supplémentaires pour avoir utilisé un paiement électronique.

Quel système électronique?

Le prestataire de soins a le choix du système de paiement en fonction de ses possibilités:

- terminal de paiement par carte bancaire;
- application de paiement sans contact;
- virement bancaire;
- ...

Le système choisi ne vous conviendra peut-être pas mais vous ne pouvez en réclamer un autre.

Par contre vous avez toujours la possibilité de payer en espèces si vous le souhaitez... Un paiement en espèces ne peut d'ailleurs jamais vous être refusé.

Vous payez en espèce? Alors les règles de l'arrondi s'appliqueront.

Attestations de soins

Vous payez électroniquement? Sachez qu'une simple preuve de paiement (ticket, reçu,...) n'a pas la valeur d'une attestation de soins officielle: inutile de l'envoyer à votre bureau CAAMI...

Si le prestataire ne vous donne pas une vraie attestation de soins, cela peut être parce que:

- il a lui-même transmis l'attestation à la CAAMI par voie électronique (eAttest) et vous ne devez rien faire pour être remboursé;
- les soins ne sont pas remboursables.

Discutez-en avec votre prestataire au moment du paiement.



Je souhaite continuer à recevoir le CAAMI-info!

Nom:

Prénom:

Numéro de registre national:

Remettez ce talon à votre bureau CAAMI si vous souhaitez continuer à recevoir les prochaines éditions du CAAMI-info par la poste!

Consultation à distance

Depuis le 1er août 2022, les consultations médicales à distance bénéficient d'un nouveau cadre. Les règles temporaires appliquées pendant la pandémie sont donc maintenant remplacées.

De quoi s'agit-il?

Si votre médecin l'accepte, vous pouvez demander à le consulter par téléphone ou par vidéo. Dans ce cas vous ne devez plus vous déplacer jusqu'à son cabinet.

Ces consultations permettent de compléter facilement votre suivi médical mais elles ne remplacent pas les examens physiques dont votre médecin a besoin pour évaluer votre état de santé.

Tout ne peut donc pas se régler par une consultation à distance...

Nouvelles conditions

Le nombre de consultations à distance n'est pas limité. Il y a cependant des conditions à respecter pour garantir la qualité des soins donnés.

La consultation doit donc se faire auprès:

- de votre médecin généraliste habituel;

- du médecin spécialiste vers lequel votre médecin habituel vous a renvoyé;
- du service de garde de médecine générale

Pendant la consultation, le médecin doit également:

- avoir un accès à votre dossier;
- utiliser une plateforme qui garantit la sécurité de l'information lors des consultations par vidéo.

Comment ça marche?

Il faut que le médecin accepte ce genre de consultation. Prenez rendez-vous avec lui comme pour une consultation au cabinet (ne l'appellez pas n'importe quand...).

En tant que patient vous ne paierez directement que votre quote-part personnelle pour cette consultation. La CAAMI règlera le reste directement avec le médecin.

Il n'y a donc aucun document à transmettre pour vos remboursements.

Consultation par	Téléphone	Vidéo
Assurés ordinaires	2 EUR	4 EUR
Assurés BIM	1 EUR	

