

# CAAMI-info

## Contenu

p.1 Santé mentale: parlez-en!

p.2 Newsletter CAAMI-info

p.2 Carte européenne d'assurance maladie

p.3 Trajets de soins post-COVID

p.4 De bonnes dents, c'est important!

mars  
avril  
2023

## Santé mentale: parlez-en!

**Une personne sur quatre sera un jour confrontée à des problèmes psychologiques. Anxiété, déprime, idées noires... Parfois ces états d'esprit ne font que passer, parfois ils s'installent. Quoiqu'il en soit, le plus important sera d'en parler au bon moment!**

### Mettre des mots

La première étape consiste à pouvoir rapidement parler de vos problèmes avec quelqu'un. Ce n'est pas toujours une démarche facile, mais il est important de le faire. Trouver les mots -par vous-même ou en dialogue- vous aidera à mieux comprendre ce qui vous préoccupe.

### Trouver une oreille

A qui se confier? Il faut trouver une personne en qui vous avez toute confiance et qui est disponible pour vous écouter. A choisir parmi les membres de la famille, vos amis, vos collègues? Votre médecin généraliste est également une bonne option.

### Passer un coup de fil

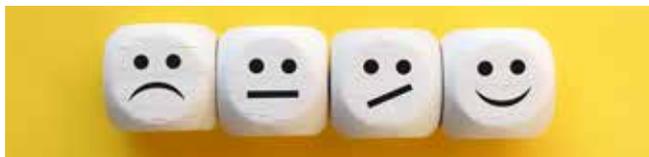
A côté de ces personnes proches, vous pouvez également compter sur des volontaires qui seront là pour vous écouter en toute discrétion. Il s'agit par exemple de lignes de téléphone qui proposent une écoute adaptée en fonction de vos problèmes:

- Besoin de parler – 107
- Ecoute pour enfants et ados – 103
- Ecoute pour seniors – 0800 303 30

- Infor-Drogues – 02 227 52 52
- Prévention suicide – 0800 32 123

### Réseaux de soins psychologiques

Parfois votre réseau personnel ou les aides bénévoles ne suffisent pas et vous devez passer à l'étape suivante: faire appel à un professionnel. Il existe alors des réseaux locaux qui vous donnent accès à des soins psychologiques.



Trouvez le réseau de soins psychologique le plus proche de chez vous en surfant sur **caami.be** (rubrique Remboursements des frais médicaux > Chez le psychologue). En passant par ces réseaux, vous pourrez compter sur une intervention de la CAAMI !

### De première ligne ou spécialisés

Les soins psychologiques proposés par les réseaux peuvent être plus ou moins poussés. En fonction de vos besoins, vous pouvez ainsi suivre des soins dits 'de première ligne' ou bien davantage spécialisés... C'est au cours d'un premier entretien avec le psychologue ou l'orthopédagogue que vous définirez quels soins sont les plus indiqués pour votre vécu personnel.

# Newsletter CAAMI-info

Nous vous annonçons le lancement officiel de la Newsletter CAAMI-info par mail.

Pour cela il suffira de vous rendre sur **caami.be** pour vous abonner!

Vous recevrez ensuite votre CAAMI-info par mail tous les deux mois.

Simple et facile...



## Carte européenne d'assurance maladie

**Si vous voyagez dans un pays de l'Union européenne (UE, ou en Suisse, en Norvège, en Islande ou au Liechtenstein) et devez y recevoir des soins médicaux, vos frais de santé peuvent être pris en charge sur présentation de votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM).**

### Comment ça marche?

La CEAM prouve que vous êtes en ordre avec l'assurance maladie belge. Sur simple présentation de votre CEAM dans les autres pays de l'UE (ainsi que l'Islande, le Liechtenstein, la Norvège et la Suisse), vous aurez accès aux soins médicaux imprévus aux mêmes conditions et aux mêmes tarifs que les personnes du pays concerné.

**Attention:** dans certains pays, la non-présentation de la CEAM peut entraîner d'office l'application d'un tarif privé, plus élevé et qui ne vous sera pas remboursé en Belgique.

### Applications

La CEAM est:

- individuelle (chaque membre de la famille doit donc avoir sa propre carte)
- limitée aux séjours temporaires
- réservée aux soins imprévus

La CEAM ne couvre donc pas les soins que vous auriez programmés de subir dans un autre pays. Pour les cas sanitaires plus spécifiques tels qu'une hospitalisation ou un rapatriement, une assurance voyage vous couvrira plus largement.

### Comment l'obtenir?

Si vous êtes en ordre d'inscription dans l'assurance maladie obligatoire, vous pouvez obtenir cette carte gratuitement auprès de votre bureau CAAMI. Commandez-la par exemple via votre accès myCAAMI ou via le site caami.be

Veillez cependant à effectuer votre demande suffisamment longtemps à l'avance de manière à pouvoir recevoir la CEAM avant votre départ (comptez au moins une semaine).



# Trajets de soins post-COVID

**Certaines personnes ayant eu la Covid-19 présentent encore des symptômes longtemps après la phase aiguë de leur infection. La maladie est passée, mais pas toujours ses symptômes... Une prise en charge médicale existe donc pour ce qu'on appelle le post-Covid 19 ou le covid long.**

## Affection post-Covid

Vous avez contracté une forme légère ou plus sévère de la Covid-19 et vous présentez encore des symptômes trois mois après votre infection? Vous avez peut-être une affection post-Covid 19.

Les symptômes les plus courants sont les suivants:

- Fatigue;
- Essoufflement;
- Douleurs ou pressions thoraciques;
- Douleurs musculaires;
- Maux de tête;
- Palpitations;
- Perte du goût et/ou de l'odorat;
- Problème de mémoire ou de concentration;
- Anxiété et dépression.

Ces symptômes durent au moins deux mois et ne peuvent être expliqués par aucun autre diagnostic. Ils peuvent réapparaître après votre guérison ou persister au-delà de la phase initiale de la Covid-19.

## Un trajet de soins

Vous souffrez encore de symptômes liés à la Covid 12 semaines après les premiers symptômes de

l'infection et/ou 12 semaines après un test positif? Vous pourriez alors bénéficier d'un trajet de soins post-Covid-19.

Ce trajet de soins permet une prise en charge multidisciplinaire de votre affection. Bonne nouvelle: vous ne devrez rien payer, ni ticket modérateur ni supplément ! Le trajet de soins dure six mois et peut être prolongé une fois.



## Comment en bénéficier?

Parlez-en à votre médecin généraliste. Il posera le diagnostic d'affection post-Covid-19 et déterminera le trajet de soins approprié. Il établira également le plan de traitement, en concertation avec vous et les autres prestataires de soins.

Deux trajets de soins sont possibles selon:

- **que vous n'ayez besoin que d'un seul prestataire de soins:** kinésithérapeute, logopède ou psychologue.
- **que vous ayez besoin de plusieurs prestataires de soins:** kinésithérapeute, logopède ou psychologue, diététicien et/ou ergothérapeute.

An advertisement for the myCAAMI service. It features a background image of a person's hands holding a smartphone in front of a laptop. The text is overlaid on the image. In the bottom left corner, it says '24/24' and '7/7' in yellow. The main text reads 'Gérer votre dossier' and 'Commander vos documents' in white, followed by 'myCAAMI' in large white letters. A yellow diagonal shape is on the right side of the image.

# De bonnes dents, c'est important!

**De belles dents contribuent à un beau sourire. Mais des dents saines sont également importantes pour votre santé en général.**

Afin de protéger vos dents, vous pouvez dès à présent prendre de bonnes habitudes. Consulter votre dentiste régulièrement constitue l'une de ces bonnes habitudes ...

La CAAMI propose une série de remboursements pour les soins dentaires. Certains d'entre eux sont destinés aux jeunes, d'autres s'adressent également aux adultes.

## Quelques conseils

Garder des dents saines commence bien évidemment par le choix de votre alimentation. Il vaut mieux éviter (ou limiter) les snacks et les boissons sucrées (bonbons, sodas, ...). Ils provoquent des attaques acides qui abîment les dents et favorisent l'apparition des caries.

Il existe également des aliments qui améliorent la santé. Mangez des fruits et des légumes frais pour renforcer vos gencives et vos dents.

Que ce soit pour la santé de vos dents ou pour votre santé en général, veillez à toujours varier votre alimentation.

## Evitez de fumer

Le tabac sous toutes ses formes est nocif pour les dents. Non seulement, il jaunit les dents et provoque des cancers, mais il peut également entraîner des maladies des gencives et même la perte des dents.

## Un entretien régulier

Une fois tombées, les dents définitives ne repoussent plus. Il est donc important d'en prendre soin pour pouvoir les conserver longtemps.

Voici 2 bons conseils en la matière:

- Brossez-vous les dents au moins 2 fois par jour. Utilisez une brosse à dents à poils ni trop durs ni trop souples. Brossez-vous les dents pendant

au moins 3 minutes et n'oubliez aucune surface ni aucune dent (attention aux dents arrières).

- Faites examiner vos dents par votre dentiste au moins une fois par an. Il vérifiera l'état de vos dents et procédera à de petites interventions si nécessaire (détartrer, obturer les caries, ...) N'attendez pas d'avoir mal pour vous rendre chez le dentiste ...

## Remboursement

La CAAMI rembourse ces traitements:

- Consultations: examen buccal annuel, visite classique
- Traitements préventifs: détartrage
- Pulpectomie: dévitalisation d'une dent
- Obturation de dents: traitement des caries

Les tarifs officiels sont disponibles auprès de votre bureau CAAMI ou sur notre site [www.caami.be](http://www.caami.be) (rubrique tarifs).

Si vous consultez un dentiste au moins une fois par an, vos soins dentaires seront mieux remboursés (trajet soins dentaires)!

Pour les jeunes de moins de 18 ans, ces soins peuvent même être totalement gratuits.

Si votre dentiste n'applique pas les tarifs officiels, vous payerez, dans le système du tiers payant, uniquement le supplément facturé par votre dentiste en plus des tarifs officiels.

