



CAAMI-info

Contenu

p.1 Le trajet de démarrage diabète
p.2 Incapacité de travail et voyage?
p.2 Ne laissons pas le mal-être s'installer

p.3 Une hospitalisation? N'oubliez pas votre eID!
p.3 myCAAMI et la Carte européenne
p.4 Une bonne nuit de sommeil

mars
avril
2024

Le trajet de démarrage diabète

Le nombre de personnes atteintes du diabète augmente. Une personne sur 3 l'ignore même. Un diagnostic précoce évite des conséquences graves pour le patient et des coûts pour la sécurité sociale. Un traitement précoce est donc important.

Nouveau depuis 2024

Depuis 2024, il existe un trajet de démarrage spécifiquement destiné au groupe de patients porteurs d'un diabète à un stade débutant. Ils n'ont pas encore besoin d'injections d'insuline et peuvent être traités à l'aide de médicaments.

Un trajet de démarrage est possible pour les personnes:

- Avec diabète de type 2
- Avec un DMG
- Sans trajet de soins ni convention diabète

Comment cela fonctionne-t-il?

Le trajet de démarrage vous aide à organiser vos soins et votre mode de vie. Vous bénéficiez d'un remboursement supplémentaire et ne devez donc pas payer de part personnelle chez le diététicien ou le podologue. Certaines séances de formation gratuites sur le diabète sont possibles.

Le trajet de démarrage prévoit également un contrôle annuel gratuit chez le dentiste.

Attention: seul l'examen buccal est intégralement remboursé, pour d'autres traitements, comme par exemple, le détartrage, un ticket modérateur peut bien être facturé. Les suppléments des dentistes qui ne respectent pas les tarifs de la convention seront également facturés.

Comment introduire la demande?

Après un diagnostic de diabète de type 2, votre médecin traitant peut entamer un trajet de démarrage.

Il pourra discuter avec vous de la suite de votre traitement et impliquer d'autres prestataires de soins (diététicien, podologue). Il peut également prescrire des soins auprès d'autres prestataires.

La CAAMI remboursera vos attestations.



Incapacité de travail et voyage?

Peut-être êtes-vous déjà en train de planifier votre voyage? Afin que ce voyage se déroule dans les meilleures conditions, il est important de nous en informer à temps.

Pour un voyage au sein de l'Union européenne (y compris la Belgique), en Islande, au Liechtenstein, en Norvège ou en Suisse, une déclaration **au moins 3 semaines avant votre départ** suffit.

Si vous voyagez dans un autre pays ou dans plusieurs pays au sein ou en dehors de l'Europe, l'autorisation du médecin-conseil est nécessaire. Cette autorisation doit être demandée **au moins 4 semaines à l'avance**.

Vous pouvez déclarer votre voyage ou demander une autorisation auprès de votre bureau CAAMI ou directement auprès de votre service médical. Veuillez mentionner:

- le pays/les pays de destination
- la date du départ
- la date du retour

Si vous êtes en incapacité de travail depuis moins d'un an, toute la période de votre séjour à l'étranger doit être couverte par un certificat d'incapacité de travail. Vous continuerez ainsi à percevoir vos indemnités.

Si vous avez des questions, vous pouvez toujours contacter votre service médical.



Ne laissons pas le mal-être s'installer

1 belge sur 4 a un problème psychique. Il est important d'en parler avant que ces sentiments ne s'installent et ne s'aggravent. De nombreuses personnes éprouvent cependant des difficultés pour trouver le bon traitement. L'INAMI lance donc une campagne axée sur les avantages et l'offre des soins psychologiques. Sur le site **parlonsen.be**, vous trouverez un réseau de santé mentale dans votre région.

Pourquoi cette campagne?

Le but de cette campagne consiste à:

- sensibiliser aux problèmes psychologiques.
- encourager à en parler à temps.
- informer sur les soins psychologiques disponibles.

Où s'adresser?

Il existe une offre de soins disponibles, avec de faibles barrières financières. Il est possible de suivre des séances de psychologie en groupe ou individuellement:

- les séances de groupe coûtent 2,5 EUR et il n'y a pas de limite par rapport au nombre de séances.
- Les jeunes de moins de 24 ans ont droit jusqu'à 10 séances individuelles chez un psychologue clinicien ou un orthopédagogue conventionné.
- à partir de 24 ans, la première séance individuelle chez un psychologue clinicien ou un orthopédagogue conventionné est gratuite, les séances individuelles coûtent ensuite maximum 11 EUR (jusqu'à 7 séances).

En collaboration avec leur psychologue ou orthopédagogue, les patients élaborent un plan de traitement, déterminant notamment le nombre de séances nécessaires.

Cette offre de soins de première ligne conventionnés complète les soins psychologiques spécialisés qui s'adressent aux personnes atteintes de problèmes psychologiques plus graves.

Une hospitalisation? N'oubliez pas votre eID

Une hospitalisation? Une urgence? Un rendez-vous chez le médecin? Pensez à emporter votre carte d'identité et celle de vos enfants avec vous à l'hôpital.

Pour les adultes, il s'agit de la carte d'identité électronique belge (eID) ou de la carte électronique d'étranger, pour les enfants, il s'agit de la carte Kids-ID ou ISI+.

Grâce à la carte d'identité électronique, vous bénéficiez d'un accueil efficace et d'une inscription rapide sans tracas administratif.

En tant que patient, cela vous garantit une identification correcte: la carte d'identité donne accès à vos données et aux informations sur votre traitement.

Vous éviterez également de devoir avancer une grande partie de vos frais médicaux. La CAAMI

paie directement à l'hôpital les frais remboursés par l'INAMI.

Si, en tant que patient, vous ne disposez pas de votre carte d'identité au moment de la consultation ou de l'admission, il existe des alternatives afin que l'hôpital puisse vérifier votre identité, comme la vignette de la CAAMI ou l'application Itsme.



myCAAMI et la Carte européenne

Vous pouvez aujourd'hui commander votre Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) via notre service en ligne myCAAMI. Ce service gratuit est accessible 7 jours sur 7. Vous pouvez y accéder en utilisant votre carte d'identité électronique, vos codes et un lecteur de carte.

Avantages?

Votre commande passée par myCAAMI parvient directement au bon service. Vous recevez immédiatement un accusé de réception et vous pourrez suivre pas à pas le traitement de la demande jusqu'à son envoi.

Vous recevez également un visuel de votre carte et pouvez ainsi vérifier que le document comporte les bonnes données.

Comment faire?

Il vous suffit d'ouvrir une session sur notre webapp myCAAMI (accessible depuis notre site caami.be) Vous pourrez y commander votre carte ainsi que toutes celles des personnes mineures qui sont à votre charge. Les cartes commandées vous sont livrées par la poste dans les 10 jours calendriers.



Une bonne nuit de sommeil

Le sommeil est important pour votre santé. Sans sommeil, vous êtes moins alerte, plus agressif et votre état de santé général se détériore lentement. Vous êtes également plus sujet à la dépression. Rien ne vaut une bonne nuit de sommeil.

Améliorez la qualité de votre sommeil

Apprenez à connaître vos besoins en sommeil, car ils diffèrent pour chacun.

Pour profiter pleinement de l'effet réparateur de votre sommeil, la qualité est bien plus importante que la quantité.

- Évitez les nuits trop longues
- Veillez à une certaine régularité
- Pratiquez une activité physique quotidienne (pas trop tard le soir)
- Prévoyez une chambre calme
- Ne vous couchez pas le ventre vide ou trop plein

Si vous ne parvenez pas à vous endormir immédiatement, levez-vous et détendez-vous un peu.

Évitez de consommer du café, du thé ou du tabac juste avant de vous coucher. Cela peut perturber votre sommeil.

L'alcool favorise l'endormissement mais altère la qualité du sommeil.

Attention aux somnifères

Les somnifères favorisent le sommeil, mais ils présentent aussi des dangers:

- ils ne résolvent pas vos problèmes, votre stress demeure;
- une consommation excessive peut entraîner de graves conséquences (surdosage, sommeil lourd);
- ils peuvent créer une dépendance.

Il existe des alternatives. Essayez de vous détendre avant de vous coucher: repos, musique, lecture, massage, ...

Si vous ne parvenez pas à surmonter votre stress, parlez-en à votre médecin. Il vous apprendra d'autres méthodes de relaxation. Les somnifères constituent toujours la dernière solution.



Stress, solitude, anxiété...
Ne laissons pas le mal-être s'installer

parlonsen.be

