



CAAMI-info

Contenu

p.1 Gratuitement chez le médecin?
p.2 Retrouvez le chemin du travail

p.3 Restez en contact
p.4 La marche

novembre
décembre
2023

Gratuitement chez le médecin?

En Belgique, près de 649.000 enfants et jeunes de moins de 25 ans ont droit à l'intervention majorée (IM). Cela représente 1 jeune sur 5 ! Ceux qui ont droit à l'IM doivent moins payer de leur poche pour les soins, ce qu'on appelle le ticket modérateur.

Cependant, leur âge ne doit pas être une raison de négliger leur santé. C'est pourquoi, depuis le 1er octobre, ils peuvent consulter un médecin généraliste ou un spécialiste sans payer d'honoraires ou de ticket modérateur.

Conditions?

Cette assistance médicale gratuite est soumise à trois conditions:

- Vous avez moins de 25 ans;
- Vous bénéficiez de l'IM;
- Vous avez un Dossier Médical Global (DMG) chez votre médecin généraliste.

Suppléments?

Vous n'avez à rien payer que si le médecin est conventionné. Dans ce cas, il s'est engagé à respecter les honoraires prévus. S'il n'est pas conventionné, il peut demander des suppléments qui ne sont pas remboursés. Vous devez donc payer ces suppléments vous-même, même si vous remplissez les conditions.

Conventionné ou non?

Demandez donc lors de la prise de rendez-vous si le médecin est conventionné. Il est obligé de fournir cette information.

Attention, car certains médecins peuvent être "partiellement" conventionnés. Cela signifie qu'ils respectent les honoraires à certains moments et endroits, par exemple pendant la journée à l'hôpital et à d'autres moments non, par exemple dans leur cabinet privé.

Comment ça marche?

Cette nouveauté s'applique aussi bien aux médecins généralistes qu'aux spécialistes.

- Pour une consultation au cabinet d'un médecin généraliste: En tant que patient bénéficiant de l'IM, vous profitez automatiquement du tiers payant. La CAAMI paie alors directement le médecin, et vous n'avez donc pas à avancer d'argent.
- Pour une visite à domicile de votre médecin généraliste ou une consultation chez un spécialiste: Le tiers payant n'est pas obligatoire, mais vous pouvez le demander. Le médecin décide s'il l'accepte ou non.

Retrouvez le chemin du travail

Plusieurs routes s'offrent à vous si vous souhaitez retourner travailler.

Si vous le voulez, vous pouvez obtenir une aide concrète pour retourner au travail. Vous pourrez par exemple trouver des solutions d'aménagement de travail avec votre employeur, décrocher un nouvel emploi plus adapté ou débiter un stage pour vous réorienter.

Découvrez ici qui peut vous y aider.

Invitation du médecin-conseil (route A)

Êtes-vous en incapacité de travail depuis plus ou moins d'un an ? Le médecin-conseil de la CAAMI voit si votre état de santé permet une éventuelle remise au travail. Si c'est le cas, il peut lancer la procédure ou demander au coordinateur Retour au travail (ReAT) de prendre contact avec vous pour en discuter.

Le coordinateur ReAT travaille pour la CAAMI. Il vous explique toutes les aides que vous pourriez recevoir en vue de reprendre un travail.

De votre propre initiative (route B)

A n'importe quel moment de votre incapacité de travail, vous prenez contact avec le service médical de votre office régional ou avec notre coordinateur Retour au travail: backtowork@caami.be. Vous pouvez également prendre un rendez-vous auprès du médecin du travail de votre employeur.

Via les Services de l'emploi (route C)

Êtes-vous en incapacité de travail depuis plus d'un an ? Obtenez de l'aide auprès de votre service régional de l'emploi. Si votre santé le permet, il vous guidera vers une reprise du travail adaptée. En fonction de votre lieu de résidence vous pouvez contacter:

- Le FOREM en Wallonie (www.forem.be)
- Actiris à Bruxelles (www.actiris.be)

- Le VDAB en Flandre (www.vdab.be)
- L'arbeidsamt pour l'Ostbelgien (www.adg.be - à partir du 1/1/2024)

Via le médecin du travail (route D)

Êtes-vous à nouveau en incapacité de travail après une tentative de réintégration chez votre employeur? Si vous avez la capacité et l'envie de travailler il reste encore une route à essayer:

Depuis ce 1er novembre 2023, pour la Flandre, vous pouvez vous présenter spontanément au VDAB.

Pour Bruxelles (Actiris) et la Wallonie (Forem) il sera bientôt possible de vous présenter spontanément auprès du service régional de l'emploi pour démarrer un trajet.

Plus d'infos?

Le service médical de votre office régional se tient à votre disposition.

Vous trouverez plus de détails:

- sur www.caami.be (rubrique Indemnités incapacité de travail);
- auprès du coordinateur ReAT;
- sur le site www.inami.be (thème réinsertion professionnelle).



Restez en contact

Il est essentiel que votre dossier soit toujours à jour, c'est pourquoi il est également important que nous puissions vous contacter si des informations supplémentaires sont nécessaires. Des coordonnées à jour sont également utiles pour vous informer en temps utile sur d'importantes modifications.

Quelles informations ?

Nous disposons de votre adresse officielle (domicile) via la Banque-Carrefour, mais vous pouvez également fournir une adresse de contact si vous résidez (temporairement) ailleurs. Alors qu'un changement de domicile est automatiquement communiqué par la commune, ce n'est pas le cas pour l'adresse de contact. Informez donc votre bureau CAAMI de chaque changement d'adresse de contact.

Un contact téléphonique est plus rapide que la livraison par la poste, c'est pourquoi il est important que votre bureau CAAMI dispose de votre numéro de téléphone. Si vous changez de numéro, n'oubliez pas de l'en informer.

L'e-mail est encore plus pratique et nous offre la possibilité de vous informer rapidement, même si vous n'êtes pas joignable par téléphone. Cela permet également de traiter votre dossier plus rapidement. Fournissez donc à votre bureau CAAMI votre adresse e-mail et informez-le en cas de modifications.

Pour les remboursements et les prestations, il est important que votre bureau CAAMI dispose de votre numéro de compte bancaire. En cas de changement de numéro de compte, informez rapidement votre bureau CAAMI.

Fournir mes données de contact ?

Vous pouvez consulter les coordonnées de contact dont votre bureau CAAMI dispose via myCAAMI. Cette application en ligne pratique, accessible via notre site Web, vous permet également de mettre à jour vos coordonnées (e-mail, téléphone et numéro de compte bancaire).

Vous pouvez signaler un changement d'adresse de contact par e-mail à votre bureau CAAMI. Chaque bureau est accessible via une adresse structurée comme suit: nomdelaville@caami.be (mons@caami.be, bruxelles@caami.be,...). Vous pouvez également trouver les adresses sur la page web de votre bureau CAAMI.

Vous pouvez également contacter votre bureau CAAMI par téléphone, mais cela comporte le risque de vous retrouver sur une liste d'attente. De nombreuses appels téléphoniques rendent également le traitement des dossiers plus difficile. Optez donc d'abord pour les autres options et limitez les contacts téléphoniques aux appels urgents. Notre site web indique également les moments où nos bureaux sont accessibles par téléphone.

Vous trouverez toutes les coordonnées de contact de la CAAMI sur la page Contact de notre site web.



Fermeture de fin d'année

Nos bureaux seront fermés **du lundi 25 décembre jusqu'au lundi 1 janvier inclus.**

Tout le personnel de la CAAMI vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année!

La marche

Vous le savez, le meilleur moyen pour rester en bonne santé est de bouger régulièrement. Les sports ne manquent pas pour ça, contrairement parfois à notre motivation...

Il faut donc soigner cette motivation ! Mettons toutes les chances de notre côté en trouvant une activité physique facile et peu coûteuse qui peut s'intercaler facilement dans nos journées chargées (plus aucune excuse).

Marche à pied

La première qui nous vient à l'esprit est... la marche à pied. Simple et aussi vieille que l'être humain. Pensez à ces petits trajets que vous faites aujourd'hui en auto ou sur une trottinette. Font-ils moins de 5km? Pourquoi ne pas les faire à pied plutôt?

Prenez le temps de vous reconnecter avec vos pieds! En plus des quelques pas que vous faites dans vos petites activités quotidiennes (chez vous) vous devriez marcher 30 minutes par jour pour rester en forme.

Cette demi-heure est une estimation minimale et vous pouvez toujours faire plus.

Planter du bâton

Peut-être faites-vous déjà de longues balades nature? Vous pourriez les rendre encore plus efficaces pour votre santé si vous pratiquiez la marche nordique. Dans un style proche de celui du ski de fond, vous utilisez une paire de bâtons de marche pour mobiliser tout le haut de votre corps.

Il vous suffit d'une ou deux heures de cette marche plus rythmée pour avoir fait un vrai sport complet (sans en avoir nécessairement eu l'impression). Pour tous les âges et en toute saison.

Bien dans votre peau

La marche entretient et renforce votre santé. Elle:

- renforce les muscles
- fortifie les os/articulations
- permet un meilleur équilibre
- offre une meilleure résistance
- permet de perdre du poids

Elle réduit le risque:

- de diabète de type 2
- d'hypertension
- de maladies cardiaques
- d'accidents vasculaires cérébraux
- de cancers

Bien dans votre tête

La marche a également un effet positif sur la santé mentale et vous aide à garder un esprit jeune. Bouger permet notamment de libérer des "hormones du bonheur" qui fonctionnent comme antidépresseurs naturels et qui renforcent la confiance en soi.

Vous pouvez aussi bien vous promener seul qu'en groupe. On trouve dans chaque région quelques clubs de marche qui organisent constamment des randonnées. Marcher ensemble constitue une manière idéale d'éviter la solitude.

