



# CAAMI-info

## Contenu

p.1 Santé mentale: parlez-en!  
p.2 Chez le psychologue

p.3 Transparence des coûts de vos soins  
p.4 Se laver les mains, le bon réflexe  
p.4 Données de contact

septembre  
octobre  
2024

## 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 santé mentale

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 (voir page 2).

### De première ligne ou spécialisés

Les soins psychologiques proposés par les réseaux peuvent être plus ou moins poussés. En fonction de vos besoins, cela ira d'un simple soutien à un traitement à court terme.

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.

# Chez le psychologue

**Saviez-vous que la CAAMI intervenait dans certaines consultations de psychologie clinique? Et c'est sans prescription médicale!**

## Conditions

Vous devez **absolument** suivre ces séances chez un psychologue ou un orthopédagogue clinicien qui participe à un réseau de soins en santé mentale avec lequel l'INAMI a signé une convention.

Les soins sont organisés par réseaux locaux de santé mentale et selon deux catégories d'âge:

- Réseau enfants et adolescents jusque 23 ans;
- Réseau adultes à partir de l'âge de 15 ans.

Entre 15 et 23 ans vous avez le choix du réseau le plus adapté à vos besoins.

Par période de 12 mois, vous ne pouvez appartenir qu'à une seule catégorie.

## Les réseaux

Les réseaux sont répartis sur tout le territoire belge. Vous trouverez les liens pour chercher le réseau le plus proche de chez vous sur [www.caami.be](http://www.caami.be).



## Quels soins?

On distingue le soutien psychologique et le traitement psychologique de 1ère ligne. Durant la première séance, le psychologue dresse un bilan pour établir vos besoins en soins. Il sera actualisé au fil des séances.

Depuis cette année il existe aussi des interventions communautaires. Les séances se font en groupe. Le nombre de séance est illimité et totalement gratuite.

## Les séances

Par période de 12 mois, nous intervenons dans le nombre de séances suivant (max. une séance/jour).

Réseaux	Enfants Adolescents		Adultes	
Soins:	Individuel	Groupe	Individuel	Groupe
Première ligne	10	illimité	8	illimité
Spécialisés	20	illimité	20	illimité

## Remboursements

La première séance de soins psychologiques est gratuite pour tout le monde. Les enfants et ados ne paient pas non plus jusqu'à l'âge de 23 ans compris. Pour les séances suivantes, à partir de 24 ans, votre intervention personnelle par séance sera:

	Assuré BIM	Assuré ordinaire
Séance individuelle	4 EUR	11 EUR
Séance de groupe	2,50 EUR	

BIM : Bénéficiaire de l'intervention majorée.

La CAAMI intervient directement auprès du psychologue. Vous ne devez donc rien transmettre.

# Transparence des coûts de vos soins

**Vous hésitez à aller voir un prestataire de soins sans savoir ce que cela pourrait vous coûter ? Bonne nouvelle : certains prestataires sont déjà obligés de communiquer les tarifs de leurs soins les plus courants.**

## Quels prestataires?

Pour l'instant seuls doivent afficher leurs tarifs les prestataires des disciplines suivantes: Audiciens; Bandagistes; Dentistes (généralistes, orthodontistes et parodontologues); Infirmiers; Kinésithérapeutes; Logopèdes; Opticiens; Orthopédistes; Pharmaciens ; Sages-femmes.

D'autres disciplines seront prochainement concernées. Nous vous en informerons.

## Quelles informations?

Le prestataire doit vous donner les informations suivantes de façon claire et lisible:

- Ses informations générales;
- S'il est conventionné (complètement, partiellement et quand, ou pas);
- Le montant total par prestation avec le détail:
  1. de l'intervention de la CAAMI,
  2. de votre ticket-moderateur (ce qui reste à votre charge),
  3. de l'éventuel supplément maximal (à votre charge),

S'il travaille dans une maison médicale, le prestataire doit mentionner le coût du soin couvert par le paiement forfaitaire.

## Où trouver ces tarifs?

Les prestataires doivent vous communiquer leurs tarifs les plus courants au moyen d'affiches ou d'écrans. Vous trouverez ces affiches ou ces écrans dans les locaux où le prestataire travaille (salle d'attente, cabinet).

A côté de cela, le prestataire peut aussi publier ses infos en ligne s'il dispose d'un site ou d'une page

internet (cela ne le dispense pas de devoir les afficher).

## Pas de tarifs affichés?

Un prestataire qui ne communique pas ces informations ne pourra pas vous réclamer de supplément même s'il est partiellement ou non-conventionné.

## Qui est conventionné?

Vous trouverez sur le site caami.be un lien vers un moteur de recherche de l'INAMI pour savoir si votre prestataire respecte ou non la convention. Recherches possibles sur le nom, la commune ou la discipline.

Scannez le code QR pour trouver le moteur de recherche:



## Recevoir une estimation?

Les bandagistes, orthopédistes, chirurgiens et fournisseurs d'implants doivent vous donner une estimation des coûts. Pour les bandagistes, orthopédistes, audiciens et opticiens vous devrez même signer cette estimation pour confirmer que vous êtes bien au courant des coûts qui seront à votre charge.

## Des questions?

Vous avez une question sur cette obligation d'affichage ou sur une estimation? Vous avez une question sur une facture? Prenez simplement contact avec votre bureau CAAMI.

Vous trouverez toutes les données de contact de ces bureaux dans le tableau de la page 4 de votre CAAMI-info.

# Se laver les mains, le bon réflexe

**Le lavage des mains est une étape indispensable pour éviter la prolifération des microbes: la grippe, le coronavirus, les infections virales, les maladies infectieuses, la gastro-entérite...**

Nos mains représentent le premier vecteur de contamination:  $\frac{3}{4}$  des infections se transmettent par elles.

Les microbes sont invisibles à l'œil nu. Ils sont présents tout autour de nous, dans notre intérieur, au bureau, à l'école, les transports en communs.

Aucun lieu n'est épargné . La vie en collectivité accroît le potentiel infectieux de chacun d'entre nous. Nous pouvons éviter les contaminations des virus et les bactéries par une règle simple à appliquer pour les grands et les petits: je me lave les mains!

## Quand faut-il se laver les mains?

- en sortant des toilettes
- après avoir utilisé ses mains pour se moucher ou tousser
- avant de passer à table/de manger
- avant de mettre des lentilles de contact
- avant et après des soins prodigués pour s'occuper d'un malade, d'un bébé (hygiène intime)
- ...

## Comment se laver les mains?

1. Mouillez-vous les mains
2. Appliquez du savon
3. Frottez-vous les mains l'une contre l'autre pendant 15 à 20 secondes
4. Lavez toutes les surfaces de vos mains y compris les ongles
5. Rincez-vous les mains sous l'eau du robinet
6. Si possible, fermez le robinet avec un papier essuie-tout ou avec une serviette.
7. Séchez-vous les mains.

## Que penser des produits antiseptiques?

Un antiseptique est un produit qui détruit les microbes. On en trouve sous forme de gel, de mousse ou de liquide.

Pour être efficace, la concentration d'alcool dans le produit doit être d'au moins 60%.

Ce type de produit détruit aussi bien les bonnes que les mauvaises bactéries.

À long terme ils peuvent occasionner une sécheresse des mains. Pensez donc à hydrater vos mains.

## Données de contact

Voici les données de contact pour chacun de nos offices régionaux:

• Antwerpen 03 220 75 55 antwerpen@caami.be	• Bruxelles 02 229 34 80 bruxelles@caami.be
• Brugge 050 33 04 10 brugge@caami.be	• Gent 09 269 54 00 gent@caami.be
• Mons 065 35 22 44 mons@caami.be	• Charleroi 071 32 91 98 charleroi@caami.be
• Liège 04 222 02 36 liege@caami.be	• Hasselt 011 27 13 13 hasselt@caami.be
• Arlon 063 22 60 92 arlon@caami.be	• Namur 081 73 29 33 namur@caami.be
• Eupen 087 55 37 91 eupen@caami.be	• Leuven 011 27 13 13 leuven@caami.be
• Malmedy 080 33 08 96 malmedy@caami.be	• Louvain-la-Neuve 010 84 59 85 lln@caami.be

