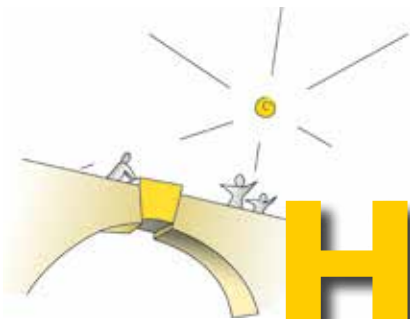




HZIV-info

Inhoud

p.1 Zonnig genieten

p.2 Terugbetaling van zorg in Europa

p.3 Zorgeloos op reis

p.4 Pas afgestudeerd?

juli
augustus
2023

Zonnig genieten

De mooie dagen zijn terug en uiteraard willen we optimaal genieten van de stralende zon. Hieronder vindt u enkele tips opdat ook uw huid enkel mooie herinneringen aan de zomer zou overhouden.

De zon en de stralingen

Zonnestrallen zorgen ervoor dat we vitamine D aanmaken. Ze zijn dus onder andere goed voor onze gezondheid.

Maar zich overmatig blootstellen kan nare gevolgen hebben: zonnesteek, brandwonden, zonnebrand, vervroegde veroudering van de huid,... Het overmatig blootstellen van de huid kan op een dag ook ontaarden in huidkanker.

Maar hoe lang is dan aangeraden? Dit hangt af van uw huidtype.

Bepaal uw huidtype

Uw huidtype kennen is belangrijk om de nodige bescherming te bepalen. Er bestaan verschillende huidtypes die opgedeeld worden van 1 tot 6 naar gelang hun "weerstand":

- **Type I:** Lichte huid, vaak sproeten, haar rossig of lichtblond. Verbrandt snel en wordt (bijna) niet bruin.
- **Type II:** Lichte huid, blond, lichtbruin haar. Sproeten ontstaan met de zon. Verbrandt snel, wordt langzaam bruin.

- **Type III:** Licht getinte huid, donker tot bruin haar. Verbrandt zelden, wordt gemakkelijk bruin.
- **Type IV:** Getinte huid, donker haar. Verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed.
- **Type V:** Donkere huid. Bruint zeer goed, verbrandt bijna nooit.
- **Type VI:** Zwarte huid. Zeer goed bestand tegen zon.

Hoe lager het cijfer van uw huidtype, hoe meer u moet opletten voor de zon.

De goede gewoontes?

Ongeacht uw huidtype, is het altijd beter voorzichtig te blijven. Niemand is afdoend beschermd tegen een zonnesteek!

Om uw huid te beschermen:

- Vermijd de zon tussen 12 en 15 uur: dit zijn de uren waar de zonnestrallen het agressiefst zijn.
- Draag bedekkende kledij, een hoed en een zonnebril.
- Breng regelmatig zonnecrème aan met een hoge beschermingsfactor. Breng telkens zonnecrème aan als u uit het water komt.
- Bescherm uw kinderen, hun huid is gevoeliger.

Controleer de geneesmiddelen die u inneemt omdat sommige de gevoeligheid voor de zon kunnen verhogen.

Terugbetaling van zorg in Europa

U brengt uw vakantie door in een Europees land en vraagt vóór uw vertrek een Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK) aan.

Dit is alvast een goed begin, maar nog niet voldoende om een vergoeding te ontvangen van de zorgen die tijdens uw verblijf verstrekt zijn.

Voor zorgen verstrekt in een Staat van de Europese Economische Ruimte (EER), kunt u een vergoeding ontvangen:

- hetzij bij uw terugkeer in België via de HZIV;
- hetzij ter plaatse, via een plaatselijke instelling.

Terug in België

Dit is de oplossing voor velen onder u: de facturen en de betaalbewijzen aan uw HZIV-kantoor overmaken met het formulier **"Aanvraag voor tussenkomst bij verzorging ontvangen in het buitenland"**.

Dit is eenvoudiger: geen taalprobleem, geen administratie tijdens de vakantie.

De vergoeding van de zorgen gebeurt daarentegen op basis van de reglementering van het land waar de zorgen verstrekt werden. De HZIV moet bijgevolg aan het land van verblijf vragen, welke tegemoetkoming zij voorzien. Wij zijn dan afhankelijk van de antwoordtijd die zij nodig hebben.

Om deze procedure te vermijden en voor zover uw kosten minder bedragen dan 200 EUR, kan een forfait gebruikt worden.

Ter plaatse

Om recht te hebben op een vergoeding ter plaatse, moet u zich bij de plaatselijke ziekteverzekeringsinstelling inschrijven en uw getuigschriften voor verstrekte zorg en betaalbewijzen aan hen bezorgen.

Handige weetjes

- Als u vaak op dezelfde plaats verblijft, kunt u zich ook op voorhand inschrijven, nog vóór u zorgen ontvangen hebt.
- Een aantal ziekenhuizen zullen u inschrijven ter gelegenheid van een hospitalisatie, maar niets verplicht hen daartoe.
- De EZVK vervangt geen reisverzekering. Private geneeskundige zorgen zijn niet gedekt, noch kosten zoals de repatriëring.
- De EZVK dekt zorgen, die medisch noodzakelijk blijken (die niet tot uw terugkeer kunnen wachten) rekening houdend met de aard van de zorgen en de voorziene duur van uw verblijf.
- De EZVK is geldig in de EER en Zwitserland.



**24/24
7/7**

**Beheer uw dossier
Bestel documenten
myHZIV**

Zorgeloos op reis

We kijken er vaak maanden naar uit, die reis naar nieuwe horizonten en de kans om even te ontsnappen aan de drukte en sleur van alledag. Toch zijn er heel wat spelbrekers die deze droom kunnen verstoren. Wij geven u daarom enkele tips om er voor te zorgen dat uw reis enkel in positieve zin onvergetelijk wordt.

Welke risico's?

Een andere omgeving betekent ook andere omstandigheden. Risico's die bij ons amper nog bestaan kunnen elders wel nog reëel zijn.

Het belangrijkste gezondheidsrisico is een ziekte die u ginder kunt oplopen. De meeste ziektes kunt u echter vermijden door vaccinatie. Welke vaccins u nodig heeft hangt niet enkel af van uw bestemming maar ook van de periode, de duur en zelfs uw manier van reizen.

Het spreekt voor zich dat als u graag lang en avontuurlijk reist in afgelegen gebieden, u meer risico's loopt dan wanneer u voor enkele dagen in een buurland geniet van de luxe in een vijfsterrenresort.

Hoe risico's vermijden?

Bespreek uw reisplannen met uw huisarts en doe dit lang genoeg op voorhand. Sommige vaccinaties vereisen herhaaldelijke inenting die over meerdere maanden gespreid zijn.

Er zijn ook landen die een bewijs eisen dat u gevaccineerd bent.

Wat neemt u mee?

Besteed bij het pakken aandacht aan:

- Pleisters, verband en ontsmettingsmateriaal
- Middelen tegen diarree

- Pijnstillers/koortsremmers
- Voldoende medicijnen als u een therapie volgt
- Reservelenzen of -bril
- Muggenwerend product
- Zonnecrème/aftersun
- Een tekentang
- Condooms/anticonceptie

Andere tips

Veel risico's zijn verbonden aan hygiëne. Besteed daarom voldoende aandacht aan de kwaliteit van het drinkwater:

- drink mineraalwater uit afgesloten flessen;
- vermijd ijsblokjes;
- eet geen rauwe groenten/fruit die u niet zelf gewassen heeft.
- Vermijd ook rauwe/onvoldoende gekookte voeding, verse kaas of ijsbereidingen.

Bepaalde ziektes kunt u oplopen door seksueel contact of overdracht van bloed. Wees dus voorzichtig bij bloedtransfusies of tatoeages en controleer of steriel materiaal wordt gebruikt.



Pas afgestudeerd?

Als je allerlaatste examens erop zitten en je studies beëindigd zijn, dan moet je in bepaalde gevallen als gerechtigde inschrijven bij de HZIV. Als student ben je immers verzekerd via je ouders. Na verloop van tijd moet je echter zelf aansluiten bij een ziekenfonds.

Dat is het geval:

- als je binnenkort 25 wordt,
- of als je begint te werken,
- of wanneer je wachttijd (werkloosheidsverzekering) verstreken is.

Voordelen?

Lid zijn van de HZIV geeft je recht op alle voordelen van de verplichte ziekteverzekering. Die voordelen zijn bij alle ziekenfondsen gelijk.

Dankzij de verplichte verzekering heb je recht op:

- terugbetaling van kosten voor gezondheidszorg (medicijnen, dokterskosten, ziekenhuisopname...);
- een uitkering bij loonverlies (door ziekte, invaliditeit of ouderschap).

Omdat de HZIV geen aanvullende verzekering aanbiedt, betaal je ook geen bijdrage. Dit levert je een leuke besparing op.

Meer info?

Voor meer info over de inschrijvingsprocedure kan je terecht bij één van onze plaatselijke kantoren of bij onze communicatiedienst.



Vertel het verder!



Een nieuwe website

Misschien hebt u onze nieuwe website, www.hziv.be, al ontdekt? Deze is sinds 1 juli online en wacht alvast op uw bezoek!

U vindt er alle ingrediënten die onze vorige versie aantrekkelijk maakten maar met een modernere vormgeving. De structuur van de site is ook intuïtiever opdat u sneller kan vinden wat u zoekt:

- Info over de dienstverlening en voordelen;
- De contactgegevens van al onze HZIV-kantoren;
- Formulieren;
- ...

U kunt de website makkelijk raadplegen vanaf elk scherm: computer, tablet of smartphone. Zeker een bezoekje waard!

