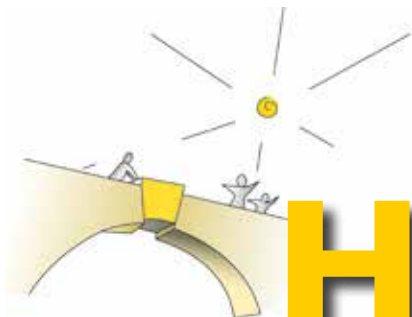




HZIV-info

Inhoud

p.1 Anticonceptie voor vrouwen
p.2 Statuut mantelzorger

p.3 Forfait voor ongeneeslijke incontinentie
p.4 Brooddozen

september
oktober
2023

Anticonceptie voor vrouwen

De HZIV kan een tegemoetkoming toekennen voor bepaalde anticonceptiemiddelen voor vrouwen.

Een keuze maken?

De apotheek biedt een ruim aanbod aan anticonceptiemiddelen:

- Pillen;
- Hormoonpleisters;
- Spiraaltjes;
- Hormoonimplantaten.

Raadpleeg uw huisarts of gynaecoloog om de beste oplossing voor u te bepalen.

Bij de keuze moet onder andere rekening gehouden worden met uw gewoontes en gezondheidstoestand. Praat erover, zonder taboe: uw situatie is mogelijk specifiek.

Tegemoetkoming?

Aangezien het om geneesmiddelen of medische apparaten gaat, heeft u automatisch recht op de voorziene tegemoetkoming.

Bent u jonger dan 25 of heeft u recht op de verhoogde tegemoetkoming (ongeacht uw leeftijd), dan heeft u ook recht op een kleine bijkomende tegemoetkoming.

Hoe werkt het?

Ga langs bij uw apotheker om het voorgeschreven middel op te halen. U betaalt uitsluitend wat niet vergoed wordt door de HZIV.

De tegemoetkoming hangt af van het anticonceptiemiddel, het merk en de verpakking. Wij kunnen dus geen concrete prijsinfo verschaffen.

En condooms?

Er is geen tegemoetkoming voorzien voor condooms.

Vergeet ook niet dat dit het enige middel is dat u zowel beschermt tegen zwangerschap als tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.



Statuut mantelzorger

Verstrekt u hulp aan een persoon die aan autonomie verliest? Deze persoon kan een familielid, een vriend of gewoon een kennis zijn die nood heeft aan ondersteuning en zware zorgen wegens ziekte, ouderdom of een handicap.

Een zorgbehoevende helpen kan soms heel wat tijd in beslag nemen, ten koste van uw privé- of beroepsleven. U kunt uw inzet thans laten erkennen door de toekenning van het statuut van mantelzorger te vragen.

Erkenningen

U kunt twee verschillende types erkenning vragen:

- een symbolische erkenning van uw inzet (zonder voordeel);
- een officiële erkenning (met voordeel).

Voorwaarden

- Zowel u als de zorgbehoevende moeten officieel in België wonen.
- U verbindt zich ertoe steun te bieden gedurende minimum 50 uur/maand of 600 uur/jaar.
- De zorgbehoevende moet zware zorgen nodig hebben en ten minste door een gezondheidswerker begeleid worden.
- Het statuut van mantelzorger kan niet toegekend worden aan zelfstandigen.
- Een zorgbehoevende kan gelijktijdig niet meer dan 3 mantelzorgers hebben.

Wenst u een erkenning die een voordeel toekent, dan moet u een aantal documenten kunnen voorleggen die het verlies aan autonomie aantonen van de persoon die u helpt.

Momenteel bestaat het sociaal voordeel uit een financiële tegemoetkoming van de RVA. Andere voordelen kunnen mogelijk zijn op regionaal of gemeentelijk niveau.

Hoe krijgt u dit statuut?

Het ziekenfonds van de mantelzorger doet het nodige! Dien een aanvraag in bij uw HZIV-kantoor om het statuut te bekomen.

De aanvraag bestaat uit een "Verklaring op erewoord" die u en de zorgbehoevende voorzien van datum en handtekening. Daarmee verklaart u dat u de voorwaarden vervult. Deze verklaring vindt u op hziv.be bij "Formulieren en online diensten".

De zorgbehoevende kan lid zijn van een andere mutualiteit: Het nodige wordt gedaan om de aanvragen te controleren.

De HZIV brengt u schriftelijk op de hoogte van haar beslissing. In geval van akkoord ontvangt u een attest overeenkomstig uw aanvraag:

- eenvoudige erkenning (onbeperkt geldig)
- of**
- erkenning voor een sociaal voordeel (één jaar geldig, vernieuwbaar), met een attest voor de werkgever om de tegemoetkoming van de RVA te krijgen.

Meer info?

- Over de **erkenning**: contacteer uw HZIV-kantoor.
- Over de **financiële tegemoetkoming**: neem contact op met de RVA (www.rva.be).



Forfait voor ongeneeslijke incontinentie

De HZIV kan een jaarlijks forfait toekennen van 187,90 EUR (bedrag op 1/1/23) voor de kosten van het materiaal.

Voor wie?

U kunt deze tegemoetkoming ontvangen als:

- u lijdt aan onbehandelbare urinaire incontinentie;
- u niet reeds erkend werd als fysiek afhankelijk (u heeft geen recht op een forfait B of C verpleegkundige verzorging voor afhankelijke personen).

Hoe hier van genieten?

Vraag aan uw huisarts om een aanvraag in te vullen, die hij voor akkoord zal overmaken aan de adviserend arts van de HZIV.

Het document kan, in bepaalde gevallen, ingevuld worden door een arts-specialist. Het moet wel altijd door uw huisarts ondertekend worden.

Onze adviserend arts brengt u schriftelijk op de hoogte van zijn beslissing. Een akkoord blijft drie jaar geldig voor zover de voorwaarden vervuld zijn. Na het verstrijken van deze termijn, moet u een nieuwe aanvraag indienen.

Heeft u de leeftijd van 75 jaar bereikt, dan blijft het akkoord onbeperkt geldig.

Wat zijn de voorwaarden?

De dag voorafgaand aan de aanvraag, mag u niet verbleven hebben:

- in een ziekenhuisinrichting voor een lang verblijf/ lange behandeling;
- in een zorginstelling (Rusthuis, Psychiatrisch verzorgingstehuis, Psychiatrisch ziekenhuis, Centrum voor Dagverzorging).

In de loop van de 12 maanden voorafgaand aan de aanvraag, mag u geen van de volgende tegemoetkomingen ontvangen hebben:

- vergoeding voor incontinentiemateriaal of autsondage afgeleverd door een bandagist;
- een incontinentieforfait voor afhankelijke personen.

Hoe gebeurt de betaling?

Het forfait wordt jaarlijks gestort op de verjaardag van ontvangst van de aanvraag. De voorwaarden worden echter elk jaar* opnieuw onderzocht.

Het recht op het forfait kan dus geweigerd worden als in de loop van het eerste of tweede jaar, één van de voorwaarden niet vervuld is.



Voor dit nieuwe forfait is een indexering volgens de gezondheidsindex voorzien.

* Voor een verblijf in een ziekenhuis/zorginstelling, nemen we als referentie de dag voorafgaand aan de verjaardagsdatum van de aanvraag.

De brooddozen zijn terug

Zowel op kantoor als op school, velen onder ons hebben na afloop van de vakantie hun verplichtingen terug opgenomen. In een aktentas of een boekentas, is de alom bekende brooddoos opnieuw aan een opmars bezig... Een paar gram tederheid in een druk programma. Op naar een nieuw schooljaar!

Uw maaltijd in een doosje

Of het nu een avond- of ochtendklus is, de meeste gezinnen maken hun lunch klaar in 5 minuten. Dit verdient nochtans een zekere aandacht. Dit kleine doosje speelt namelijk een grote rol wanneer honger opdaagt en om een pauze schreeuwt. Maar hoe vult u die brooddoos voor een gezonde en aangename middagpauze?

Goed idee!	Met mate
water (voldoende)	gesuikerde drankjes
fruit of groenten	snoepgoed
ontbijtgranen	gebakjes
melkproducten of hun veganalternatieven	gezouten snacks (chips, crackers)
boterhammen met hesp, kippenfilet of zeevruchten.	boterhampasta of confituur. Bereide slaatjes (tonijn, kip mayonaise, ...) zijn zeer vet.

Varieer en geniet

Elke dag hetzelfde eten kan vervelen. Varieer de maaltijden:

- maak een groente- of fruitbrochette.
- Kies voor wraps (maïzenapannenkoeken) in plaats van boterhammen en kies voor een smaakvolle vulling.

- voeg kleur toe met garnering: tomaten, sla, komkommer, hardgekookt ei, maïs, geraspte worteltjes, enz.
- vorm grappige gezichten voor uw kinderen met fruit en groeten.

Denk duurzaam

Vermijd aluminiumpapier in de brooddozen. Dit is niet erg duurzaam (papier breekt sneller af) en het contact met het voedsel is niet bijzonder gezond.

Ook voor het milieu: geef de voorkeur aan herbruikbare flessen in plaats van tetrapak of blikjes. Vandaag zien de drinkflesjes er fantastisch uit waardoor u in de refter niet meer op een verwaalde kampeerder lijkt.

Tot slot

Dankzij uw brooddoos blijft uw maaltijd vers en heeft u die altijd bij de hand. De voorbereiding wordt al snel een ochtend- of avondritueel, een gelegenheid voor een attent gebaar voor uw kinderen of partner. Een gebaar dat telt...

Voor de portefeuille is het een aanzienlijke besparing ten opzichte van de aankoop van een belegd broodje. U koopt voedsel in bulk dat u in de loop van de week bereidt. Het is ook onnodig te vermelden dat u heel wat minder afval produceert. Opnieuw een gebaar dat telt.

