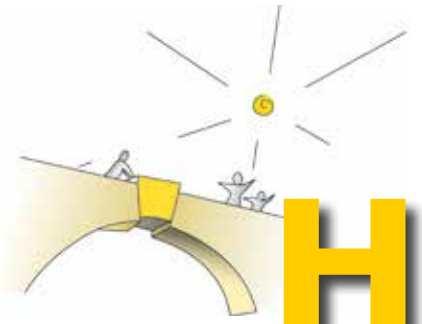

HZIV-info

Inhoud

p.1 Gratis naar de dokter?
p.2 Vind de weg terug naar werk
p.3 Blijf in contact
p.4 Wandelen

november
december
2023

Gratis naar de dokter?

In België hebben bijna 649.000 kinderen en jongvolwassenen onder de 25 jaar recht op de verhoogde tegemoetkoming (VT). Dat is 1 jongere op 5! Wie recht heeft op VT moet minder zelf betalen voor zorg, het zogenaamde remgeld.

Hun leeftijd mag echter geen reden te zijn om minder aandacht voor hun gezondheid te hebben. Daarom kunnen zij sinds 1 oktober een huisarts of specialist raadplegen zonder een honorarium of remgeld te betalen.

Voorwaarden

Deze gratis zorg kan onder 3 voorwaarden:

- Je bent jonger dan 25 jaar;
- Je geniet van de VT;
- Je hebt een Globaal Medisch Dossier (GMD) bij je huisarts.

Supplementen?

Je hoeft pas helemaal niets te betalen als de arts ook geconventioneerd is. In dat geval heeft hij zich verbonden om de voorziene erelonen te respecteren. Als hij niet geconventioneerd is, kan hij supplementen vragen die niet worden terugbetaald. Je moet deze supplementen dus steeds zelf betalen, dus ook als je onder de voorwaarden valt.

Geconventioneerd of niet?

Vraag daarom bij het maken van een afspraak of de arts geconventioneerd is. Zij zijn verplicht die info te geven.

Let op want sommige artsen kunnen "gedeeltelijk" geconventioneerd zijn. Dit betekent dat ze op bepaalde uren en op bepaalde plaatsen de erelonen respecteren, bijvoorbeeld overdag in een ziekenhuis en op andere momenten niet, bijvoorbeeld in hun privépraktijk.

Hoe werkt het?

Deze nieuwigheid geldt zowel voor huisartsen als voor specialisten.

- Voor een consultatie op het kabinet van een huisarts: als VT-patiënt geniet je automatisch van de derdebetalersregeling. De HZIV betaalt dan rechtstreeks de arts en je hoeft dus geen geld voor te schieten.

- Voor een huisbezoek door jouw huisarts of een consultatie bij een specialist: de derdebetalersregeling is niet verplicht, maar je kan erom vragen. De arts beslist of hij het al dan niet aanvaardt.

Verantwoordelijke uitgever: Christine Miclotte
Adres afzender: Troonstraat 30A, 1000 Brussel
Tel. 02 229 35 00 - Fax 02 229 35 58
www.hziv.be - info@hziv.be

Dit tijdschrift verschijnt tweemaandelijks
Jaargang 21 - nummer 6
Hoofdredacteur: Guillaume Janssens

Vind de weg terug naar werk

Er zijn verschillende routes beschikbaar als je terug wil gaan werken.

Je kan concrete hulp krijgen om weer aan het werk te gaan. Je kan bijvoorbeeld een oplossing vinden met je werkgever, een nieuwe, meer geschikte baan vinden of een stage beginnen om je te heroriënteren.

Ontdek hier wie je daarbij kan helpen.

Via de adviserende arts (route A)

Ben je al meer dan een jaar arbeidsongeschikt? De adviserende arts van uw HIZIV-kantoor bekijkt of je gezondheidstoestand een mogelijke terugkeer naar werk toelaat. Als dat het geval is, kan hij de procedure starten of de Terug naar Werk coördinator vragen contact met je op te nemen om dit te bespreken.

De coördinator werkt voor de HZIV. Hij legt je uit welke hulp je kan krijgen om weer aan het werk te gaan.

Uit eigen initiatief (route B)

Op elk moment van je arbeidsongeschiktheid kan je contact opnemen met de medische dienst van je HZIV-kantoor of met onze Terug naar Werk coördinator: **backtowork@hziv.be**.

Je kan ook een afspraak maken met de bedrijfsarts van je werkgever.

Via een tewerkstellingsdienst (route C)

Ben je al meer dan een jaar arbeidsongeschikt en krijg je al hulp van je regionale tewerkstellingsdienst? Als je gezondheid het toelaat, zal deze je begeleiden naar een aangepaste terugkeer naar werk.

Afhankelijk van je woonplaats kan je contact opnemen met:

- De VDAB in Vlaanderen (www.vdab.be)
- De FOREM in Wallonië (www.forem.be)
- Actiris in Brussel (www.actiris.be)
- Het Arbeitsamt voor Oost-België (www.adg.be - vanaf 1/1/2024)

Via de bedrijfsarts (route D)

Ben je opnieuw arbeidsongeschikt na een poging tot re-integratie bij je werkgever? Als je de capaciteit en de wil hebt om te werken, is er nog een route om te proberen:

- In Vlaanderen kan je jezelf spontaan aanmelden bij de VDAB.
- Voor Brussel (Actiris) en Wallonië (Forem) zal het binnenkort mogelijk zijn om jezelf spontaan aan te melden bij de regionale arbeidsdienst om een traject te starten.

Meer info?

De medische dienst van je HZIV-kantoor staat tot je dienst. Je vindt meer details op **www.hziv.be** (rubriek Uitkering arbeidsongeschiktheid), bij de Terug naar Werk coördinator en op **www.riziv.be** (thema Socio-professionele re-integratie).

Blijf in contact

Het is belangrijk dat jouw dossier altijd bijgewerkt wordt en daarom is het ook van belang dat wij je kunnen contacteren als er bijkomende info nodig is. Actuele contactgegevens zijn ook handig om je tijdig te informeren over belangrijke wijzigingen.

Welke info?

Wij beschikken over uw officieel adres (domicilie) via de kruispuntbank maar je kan ook een contactadres opgeven als je (tijdelijk) elders verblijft. Terwijl een verandering van domicilie automatisch wordt doorgegeven door de gemeente, is dat niet het geval voor het contactadres. Informeer jouw HZIV-kantoor dus van elke wijziging van jouw contactadres.

Een telefonisch contact is sneller dan postbezorging en daarom is het belangrijk dat jouw HZIV-kantoor beschikt over jouw telefoonnummer. Als je verandert van nummer geef dat dan door aan hen.

Email is nog handiger en biedt ons de mogelijkheid om je snel te informeren, ook als je niet telefonisch bereikbaar bent. Daardoor kan jouw dossier ook sneller verwerkt worden. Bezorg jouw HZIV-kantoor daarom je emailadres en informeer hen bij wijzigingen.

Voor terugbetalingen en uitkeringen is het belangrijk dat jouw HZIV-kantoor over jouw bankrekeningnummer beschikt. Bij verandering van rekeningnummer informeer je dus jouw HZIV-kantoor best zo snel mogelijk.

Hoe bezorg ik mijn contactgegevens?

Je kan de contactgegevens waarover jouw HZIV-kantoor beschikt consulteren via myHZIV. Deze handige online toepassing, die toegankelijk is via onze website, biedt u ook de mogelijkheid om je contactgegevens (email, telefoon- en bankrekeningnummer) aan te passen.

Een wijziging van uw contactadres kan je doorgeven met een email aan uw HZIV-kantoor. Elk kantoor is bereikbaar met een adres dat opgebouwd is als volgt: plaatsnaam@hziv.be (antwerpen@hziv.be, brussel@hziv.be,...). Je kan de adressen ook vinden op de webpagina van jouw HZIV-kantoor.

Je kan jouw HZIV-kantoor ook telefonisch bereiken maar dit heeft het risico dat je in een wachtlijst terecht komt.

Veel telefonische oproepen maken het behandelen van dossiers ook moeilijker. Kies dus eerst voor de andere opties en beperk telefonische contacten voor dringende oproepen. Onze website vermeldt ook de momenten waarop onze kantoren telefonisch bereikbaar zijn.

Je vindt alle contactgegevens van de HZIV op de pagina **Contact** van onze website **www.hziv.be**.

Sluiting eindejaar

Onze kantoren zullen gesloten zijn **vanaf maandag 25 december tot en met 1 januari 2024**.

De medewerkers van de HZIV wensen je prettige eindejaarsfeesten!

Wandelen

De beste manier om gezond te blijven is om regelmatig te bewegen. Er zijn hiervoor genoeg sporten die we kunnen uitoefenen maar het ontbreekt ons vaak aan motivatie.

Dus moeten we die motivatie stimuleren. Er bestaan eenvoudige en betaalbare fysieke activiteiten die gemakkelijk in onze drukke kalender kunnen worden ingepast. Geen excuses meer!

Te voet

Het eerste dat in ons opkomt, is wandelen. Eenvoudig en net zo oud als de mensheid zelf. Denk maar aan die kleine afstanden die je vandaag met de auto of op een scooter aflegt. Als ze minder dan 5 km zijn, waarom zou je ze niet te voet doen?

Neem de tijd om opnieuw verbinding te maken met je voeten. Naast de stappen die je in je dagelijkse leven zet, zou je 30 minuten per dag extra moeten wandelen om fit te blijven. Dit half uurtje extra is een schatting en mag natuurlijk altijd meer worden.

Nordic walking

Als je al fan bent van lange natuurwandelingen, kan je deze nog effectiever voor je gezondheid maken door **Nordic Walking** te proberen. Dit is vergelijkbaar met langlaufen, waarbij je een paar wandelstokken gebruikt om je hele bovenlichaam te mobiliseren.

Een of twee uur Nordic Walking is genoeg om voldoende te sporten zonder dat je dat noodzakelijkerwijs hebt gemerkt. Deze wandelstijl kan voor alle leeftijden en is mogelijk in elk seizoen.

Goed in je vel

Wandelen is goed voor je gezondheid omdat het:

- de spieren versterkt
- de botten/gewrichten versterkt
- je evenwicht verbetert
- je weerstand versterkt
- helpt bij gewichtsverlies

Door vaker te wandelen verminder je het risico op:

- Diabetes type 2
- Hoge bloeddruk
- Hartziekten
- Beroertes
- Kankers

Goed in je hoofd

Wandelen is niet alleen goed voor je fysieke welzijn, het heeft ook een positief effect op je mentale gezondheid en helpt om ook je geest jong te houden. Bewegen laat gelukshormonen vrijkomen. Zij werken als natuurlijke antidepressiva en versterken je zelfvertrouwen.

Wandelen kan je zowel alleen als in groep. In elke regio zijn er clubs die regelmatig wandelingen organiseren. Dit is dus ook een ideale manier om eenzaamheid te voorkomen.