



HZIV-info

Inhoud

p.1 Hoge bloeddruk

p.2 De medische dienst is er voor u!

p.3 Het is zomer. De teken zijn terug!

p.4 Vergeet uw tandarts niet in 2024!

p.5 myHZIV: ook online tot uw dienst!

mei
juni
2024

Hoge bloeddruk

Een te hoge bloeddruk is na roken de belangrijkste doodsoorzaak in België. Ongeveer 15.000 mensen overlijden jaarlijks aan de gevolgen van hoge bloeddruk.

Wij geven u wat nuttige info over deze aandoening.

Wat is hoge bloeddruk?

Hoge bloeddruk zorgt ervoor dat het bloed een abnormaal hoge druk uitoefent op de wanden van de aders waardoor het hart sneller moet pompen.

Waarom gevaarlijk?

Vaak zijn er geen of weinig symptomen waardoor het probleem pas (te) laat ontdekt wordt.

Hoge bloeddruk kan echter leiden tot schade aan hersenen, hart, ogen, bloedvaten en nieren.

Risicofactoren

Iedereen kan last hebben van hoge bloeddruk maar leeftijd, cholesterol, zwaarlijvigheid, diabetes, roken of zelfs een familiale voorgeschiedenis kunnen een rol spelen.

Hoe voorkomen?

De enige manier om hoge bloeddruk te vermijden of te bestrijden is op een gezonde manier leven of door bloeddrukverlagende geneesmiddelen te gebruiken.

Tips

- Vermijd overgewicht
- Matig uw alcoholgebruik
- Matig uw zoutgebruik
- Vermijd te vette voeding
- Beweeg voldoende
- Rook niet
- Verminder uw stress door ontspanning



De medische dienst is er voor u!

Elk HZIV-kantoor heeft een medische dienst. Zij oordelen over uw arbeidsongeschiktheid en beslissen of deze erkend wordt en eventueel recht geeft op een uitkering. Ze werken ook mee aan het Terug naar werk traject.

Arbeidsongeschiktheid melden

De medische dienst volgt uw arbeidsongeschiktheid op. Elke ziekte waardoor u niet kan werken dient u daarom meteen te melden. Samen met uw arts vult u daarom het **“formulier vertrouwelijk”** in.

Bij elke verandering van uw situatie moet u de medische dienst informeren. Doe dit zo vlug mogelijk want u riskeert een financiële sanctie!

Opvolging

De medische dienst zal uw dossier opvolgen om een onderbouwde beslissing te kunnen nemen.

Tijdens een **eerste jaar arbeidsongeschiktheid** zal u meermaals uitgenodigd worden door de adviserend arts. Als u **langer dan een jaar** arbeidsongeschikt bent, word u minder vaak opgeroepen. Er wordt telkens rekening gehouden met uw ziektebeeld.

Breng steeds alle relevante medische documentatie mee.

Als de uitnodiging onhaalbaar is voor u, contacteer dan **vooraf** uw medische dienst. Als u niet opdaagt wordt uw uitkering geschorst. Een schorsing kan enkel geschrapt worden door een gegronde reden.

U kan ook gecontacteerd worden per email of telefoon.

De adviserend arts of een medisch assistent kan ook een bezoek bij u aan huis brengen. Zo'n gerichte en onaangekondigde controle gebeurt op vraag van het RIZIV.

Terug naar werk

Bij 10 weken arbeidsongeschiktheid zal u een vragenlijst ontvangen. U bent verplicht deze vragenlijst in te vullen. Het nalaten hiervan kan zorgen voor een verplichte uitnodiging.

Naast de beoordeling van uw gezondheidstoestand, zal de adviserend arts ook een inschatting maken van uw mogelijkheden om opnieuw aan de slag te gaan. Samen kan een plan van aanpak opgesteld worden of een doorverwijzing naar de Terug naar Werkcoördinator gebeuren. Het plan van aanpak kan bestaan uit een (deeltijdse) werkhervatting, een opleiding of doorverwijzing naar de VDAB,...

Is de sprong naar regulier werk te groot dan kan vrijwilligerswerk een oplossing zijn. Meld ons telkens uw plannen **voor** u aan de slag gaat.

Extra taken

Naast arbeidsongeschiktheid behandelt de medische dienst ook de aanvragen voor geplande medische zorg in het buitenland, aanvragen van tussenkomst door het bijzonder solidariteitsfonds en aanvragen voor een tussenkomst gezondheidszorgen.

Contacteer ons

Neem altijd op voorhand contact op met uw medische dienst als u arbeidsongeschikt bent en wil reizen, het werk hervatten of bij specifieke vragen.



Het is zomer. De teken zijn terug!

Een teek is een klein bruin-zwart spinachtig diertje dat een speldenkop groot is en zich met bloed voedt. Teken vinden we in bossen, weiden en stadsparken. Ze hechten zich vast op dieren en mensen die dicht in hun buurt komen.

Opgelet voor de ziekte van Lyme

Als u door een besmette teek gebeten bent, kunt u de ziekte van Lyme oplopen. Deze ziekte zorgt voor problemen met de gewrichten en kan ook neurologische- of hartproblemen opleveren.

Er is echter geen reden tot paniek: 90% van de teken is niet besmet en een besmette teek draagt niet automatisch de ziekte over. Als men de ziekte bovendien tijdig vaststelt, kan ze doeltreffend behandeld worden met antibiotica. In België zou slechts 10% van de teken met deze ziekte besmet zijn.

Teken leven in bosrijke omgevingen en zijn vooral actief van juni tot oktober.

Hoe verwijdert u een teek?

Als u door een teek gebeten bent, moet u hem zo snel en zo goed mogelijk verwijderen om het risico op besmetting te beperken.

- Probeer de kop van de teek te vatten met een pincet of 2 vingers.
- Draai en trek zachtjes om de teek te verwijderen (laat geen enkel deel van de teek onder de huid zitten).
- Ontsmet de wonde met alcohol, steriliseer het pincet door het in warm water te leggen en was uw handen.

- Krijgt u de teek er niet volledig uit? Raadpleeg dan een arts om de teek te verwijderen.

Hoe herkent u de ziekte van Lyme?

Bij de ziekte van Lyme zijn er 3 stadia (die niet noodzakelijk allemaal voorkomen).

- 3 dagen tot 3 maanden na de beet: op de plaats van de beet verschijnt een rode vlek, die geleidelijk groter wordt. De roodheid kan gepaard gaan met griepsymptomen (hoofdpijn, vermoeidheid, koorts...).
- Enkele weken of maanden na de beet: zware vermoeidheid, pijn in de armen of benen, dubbel zien, hartritmestoornissen.
- Maanden en soms zelfs jaren na de beet: pijn en zwelling van een gewricht (arthritis) ter hoogte van de knie, neurologische aandoeningen, chronische huidaandoeningen ter hoogte van armen en/of benen.

Een geïnfecteerd persoon zal één of meerdere van deze symptomen doormaken.

Hoe beschermt u zich?

Hier zijn enkele preventieve maatregelen om beten te voorkomen:

- draag kledij die uw armen en benen bedekt (liefst met lichte kleuren);
- controleer uw huid na elke wandeling in het bos of aan de rand van het bos;
- bescherm de niet-bedekte delen met een insectenwerend middel;
- blijf op de paden om te vermijden dat uw huid direct in contact komt met hoog gras, struiken, varens enz.

**Angst, stress,
eenzaamheid...**

Laat ze zich niet nestelen

sprekerover.be



Vergeet uw tandarts niet in 2024!

Vergeet uw jaarlijkse bezoek bij de tandarts niet als u volgend jaar van een betere terugbetaling wilt genieten.

Welke zorgen?

De HZIV betaalt volgende verstrekkingen terug:

- Raadplegingen: jaarlijks mondonderzoek, klassiek bezoek
- Preventieve behandelingen: verwijderen van tandsteen
- Pulpectomie: zenuwbehandeling van een tand
- Tandvulling: behandeling van cariës

Welke tarieven?

De officiële tarieven zijn beschikbaar in uw HZIV-kantoor of op onze website **www.hziv.be** (rubriek tarieven).

Als u minstens één keer per jaar een tandarts raadpleegt, wordt uw tandzorg beter vergoed (tandzorgtraject)! Als u dit jaar uw tandarts nog niet bezocht heeft, maak zo snel mogelijk een afspraak!

Voor jongeren

Voor jongeren onder de 18 jaar, kan deze zorg zelfs volledig gratis zijn.

Als uw tandarts niet de officiële tarieven toepast moet u, in het derdebetalersysteem, enkel de toeslag betalen dat uw tandarts bovenop de officiële tarieven aanrekent.



myHZIV: ook online tot uw dienst!

Onze website bood al veel info over de ziekteverzekering en gezondheidsthema's. U kon al een online bestelling doen voor:

- formulieren om lid te worden;
- kleefbriefjes;
- enveloppen;
- een Europese ziekteverzekeringskaart.

Ook was het al mogelijk om via de website vragen te stellen. Het beheren van uw eigen dossier was nog niet mogelijk en daar brengt myHZIV verandering in.

U kunt myHZIV 24/24, 7 dagen op 7, vinden door op de homepage te kiezen voor "myHZIV". Voor de beveiligde toegang heeft u een elektronische identiteitskaart (eID) en een kaartlezer nodig.

Met myHZIV zal het voortaan ook mogelijk zijn om uw eigen dossier deels te beheren.

U kunt voortaan:

- uw contactgegevens consulteren en wijzigen;
- uw terugbetalingen consulteren;
- gegevens over uw Globaal Medisch Dossier (GMD) consulteren;
- uw recht op de maximumfactuur consulteren;
- de verzending van uw kwijtingen beheren.

Wij zullen de mogelijkheden van deze nieuwe dienst blijven uitbreiden en verbeteren. U leest er alles over in één van de volgende edities van uw vertrouwde ledenblad, HZIV-info.

