



HZIV-info

Inhoud

p.1 Wanneer de pijn blijft
p.2 Enkele tips voor een veilige winter

p.3 Supplementen in het ziekenhuis
p.4 Rugpijn vermijden

November
december
2015

Wanneer de pijn blijft

Pijn is een signaal dat ons lichaam uitstuurt om onze aandacht te vestigen op een probleem of om een reactie uit te lokken.

Raakt u een (te) warm voorwerp aan? De felle pijn zal u onmiddellijk doen reageren. In theorie is pijn dus nuttige info die we echter meestal aan ons willen laten voorbijgaan.

▼ Wanneer pijn zich installeert

Er komt een moment waarop 'pijn' overbodig, irriterend of te sterk aanwezig is. Wat als u bijvoorbeeld artritis heeft? In dat geval is er geen snelle oplossing die de pijn kan verlichten. We spreken dan van chronische pijn.

▼ Pijnstillers

Niemand heeft graag pijn. Gelukkig bestaan er medicijnen om de pijn te verlichten. Ze bevatten aspirine, paracetamol, ibuprofen of andere geconcentreerde stoffen. We hebben allemaal wel middelen tegen een vervelende migraine of andere pijn in onze EHBO-kast.

▼ Terugbetaling

In principe worden pijnstillers niet terugbetaald door de verplichte ziekteverzekering. U kan trouwens -zonder voorschrift- minder geconcentreerde medicijnen kopen in de apotheek. Lees telkens aandachtig de bijsluiter of vraag raad aan uw apotheker.

Zelfs vrij verkrijgbare middelen kunnen gevaarlijk zijn.

Personen met chronische pijn kunnen soms van een (gedeeltelijke) terugbetaling van pijnstillers genieten. Vraag uw huisarts of u hiervoor in aanmerking komt. Hij zal u een attest overhandigen. Dat attest bezorgt u aan de adviserend-geneesheer van uw HZIV kantoor.

De adviserend-geneesheer zal u dan op de hoogte brengen van zijn eventueel akkoord. De prijsvermindering kan oplopen tot 20%.

▼ Opmerking

- De terugbetaling geldt enkel voor geneesmiddelen aangekocht in de apotheek.
- De toestemming van de adviserend-geneesheer is beperkt geldig in de tijd.
- Uw persoonlijk aandeel wordt opgenomen in uw MaF-teller.



Enkele tips voor een veilige winter!

De herfstwind bracht koning winter een stukje dichterbij. Het wordt stilaan een beetje kouder en we moeten de verwarming aanzetten voor een aangename temperatuur in onze woning.

Elk jaar verschijnen er jammer genoeg krantenartikels over ongevallen door het gebruik van slecht werkende verwarmingsapparaten.

Jaarlijks sterven ongeveer 30 tot 50 personen door CO-vergiftiging. CO is immers kleurloos, geurloos en smaakloos: u kunt het dus niet waarnemen!

Indien u overmatig wordt blootgesteld aan CO ontstaat hoofdpijn, een misselijk gevoel of verliest u het bewustzijn.

Ventilatie is daarom enorm belangrijk. Besteed dus voldoende aandacht aan de verluchting van uw woning.

We geven, voor uw veiligheid, graag nog enkele belangrijke tips.

- Verifieer in de ruimtes waar kachels met een open vlam aanwezig zijn of er voldoende ventilatiemogelijkheden zijn.
- Laat schoorstenen (jaarlijks) onderhouden door een erkend schoorsteenveger. Een achtergebleven vogelnest kan de schoorsteen verstopen en aanleiding geven tot koolstofvergiftiging.
- Laat verwarmingsapparatuur steeds plaatsen door erkende installateurs en laat ze regelmatig nakijken.

- Indien u in de badkamer gebruik maakt van een gasgeiser moet er minstens een rooster van 10 bij 15 cm onderaan in de deur en bovenaan in de muur aanwezig zijn. Dit is wettelijk verplicht!
- Alle toestellen moeten aangesloten zijn op een schouw of een rechtstreekse afvoer naar buiten hebben. Meerdere toestellen aansluiten op eenzelfde schouw is verboden!
- Slaap nooit in een kamer waarin een gasgeiser brandt of waarin een verplaatsbaar verwarmingsstapel op gas of petroleum brandt.

Het plaatsen van een CO-melder in (de buurt van) elke slaapkamer is aangeraden. Voor extra bescherming kan nog een bijkomende koolmonoxidemelder worden geplaatst op 5 à 6 meter van boilers of hittebronnen die brandstof verbruiken.

Een CO melder vervangt nooit de voorgaande veiligheidsmaatregelen die noodzakelijk zijn om CO-vergiftiging te vermijden.

Bron: Stichting brandwonden



Laat tandsteen verwijderen!

Indien u het jaarlijks controlebezoek bij de tandarts nog niet heeft gehad in 2015 dan is er nog tijd om een afspraak te maken.

De kosten voor preventieve tandzorgen en tandsteenverwijdering zullen volgend jaar enkel beter worden terugbetaald als uw tandarts in 2015 nog een tandsteenverwijdering heeft uitgevoerd!

Tanden zonder tandsteen in 2015 zorgen voor een mooiere glimlach... en minder tandartskosten in 2016.

Supplementen in het ziekenhuis

Wordt u weldra opgenomen in het ziekenhuis? Bij het onthaal zal u een formulier aangeboden worden dat u best aandachtig leest vóór u het ondertekent.

Het gaat om de **opnameverklaring** waarin u wordt gevraagd het kamertype te kiezen. Deze keuze is heel belangrijk omdat ze bepalend is voor welke supplementen op uw ziekenhuisfactuur mogen worden aangerekend.

▼ Een hoge factuur...

Supplementen worden immers niet terugbetaald door de verplichte ziekteverzekering. Ze zullen dus het eindbedrag van uw factuur verhogen...en die zal naar u thuis worden gestuurd en.... u zal ze ook zelf moeten betalen.

Bij hospitalisatie betaalt de HZIV de bedragen die verzekerd zijn door de verplichte ziekteverzekering rechtstreeks aan het ziekenhuis terug (derdebetalersregeling).

De factuur die bij u in de bus valt zal de som zijn van alles wat niet wordt terugbetaald. In de kolom 'ten laste van de VI' (verzekeringsinstelling) ziet u wat de HZIV reeds voor u betaalde.

▼ Of niet?

Om onaangename verrassingen te voorkomen raden wij u het volgende aan:

- Door een éénpersoonskamer te kiezen kan het ziekenhuis een reeks supplementen aanrekenen die uw eindfactuur snel kunnen verhogen. Doe dit niet indien u geen hospitalisatieverzekering heeft die bovenop de HZIV zal tussenkomen.
- Kies voor een tweepersoonskamer en bescherm uzelf tegen supplementen. Uw eindafrekening zal dan aanleunen bij de basisbedragen. De verstrekte zorgen zijn identiek, ongeacht de kamerkeuze.
- Bij een geplande opname kunt u **vooraf** een kostenraming vragen aan het ziekenhuis. Deze zal slechts 'bij benadering' de kosten vermelden maar u krijgt wel al een idee van wat u mag verwachten.



Uw medische gegevens 'delen'

We hebben het in de maand maart al gehad over het 'delen' van uw medische gegevens. Door uw akkoord te laten registreren krijgen alle geneesheren die u verzorgen toegang tot bepaalde medische gegevens over uw gezondheidstoestand: resultaten van onderzoeken, voorgeschreven medicijnen...

Het gaat over een reële verbetering van de kwaliteit en de opvolging van uw zorgen. Met die info zal uw medische behandeling ernstig verbeteren. Denk bijvoorbeeld aan de tijdsinstelling als bepaalde onderzoeksresultaten op meerdere plaatsen beschikbaar zouden zijn en u deze onderzoeken niet opnieuw hoeft te laten uitvoeren in een ander ziekenhuis.

De HZIV nodigt u dan ook uit om de website Patient Consent te bezoeken met meer info over de nodige stappen om hieraan deel te nemen. Uiteraard wordt de regelgeving ter bescherming van de privé-levensfeer gewaarborgd.

www.patientconsent.be



Rugpijn vermijden

Rugpijn, bijna iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken. Het is een regelmatig terugkerend of soms zelfs een blijvend probleem. Omdat zitten slecht is voor de rug, hebben mensen met een zittend beroep meer kans op rugklachten. Wij geven enkele praktische tips om dit risico te beperken.

▼ Ergonomische aanpassingen

Het is erg belangrijk dat het meubilair aangepast is aan uw lichaam. Stoel en werkblad moeten daarom verstelbaar zijn. Slecht afgesteld materiaal kan naast rugpijn leiden tot nekpijn, hoofdpijn en verminderde concentratie.

- Stel uw stoel zo in dat er minstens een ruimte van een vuistdik is tussen de voorkant van de stoel en de knieholte om de bloeddoorstroming niet te hinderen.
- Stel armsteunen zo in dat uw ellebogen een hoek van 90° vormen.
- Pas het werkblad aan uw stoel aan. Stel uw werkblad in op de hoogte van de onderkant van je elleboog.
- Plaats je beeldscherm zo dat de bovenkant zich op ooghoogte bevindt. Zo worden uw nek- en rugspieren niet extra belast.
- Zet het scherm op een afstand van 50-70 cm recht voor u en leg nodige documenten tussen uw toetsenbord en scherm.

▼ Werk ergonomisch

- Zit met uw rug recht tegen de rugleuning. Zak dus niet door en vermijd voorover leunen.
- Plaats uw voeten plat op de grond of op een voetenbankje en zorg dat uw knieën een hoek vormen van 90°.
- Hou uw hoofd recht en laat uw schouders ontspannen achteroverleunen.
- Hou 15-20 cm afstand tussen de rand van het toetsenbord en de rand van de werktafel. Zo is er voor de polsen voldoende ruimte en worden de voorarmen ondersteund.
- Steun uw armen op de tafel als u schrijft om uw schouders te ontspannen.

- Hou bij het typen de onderarmen iets lager dan horizontaal zodat uw polsen ontspannen zijn en typ met ontspannen hand en voorarm.
- Sla uw benen niet te lang over elkaar want zo verbuigt u de wervelkolom.
- Vermijd werken in een gedraaide houding.
- Ga regelmatig terug goed zitten op uw stoel. Ongemerkt zakt u tijdens het werken immers vaak onderuit.



▼ Beweeg regelmatig

Langdurig zitten is ongezond. Zelfs dagelijks sporten kan de nadelen van een hele dag zitten niet helemaal goedmaken. Grootse inspanningen hoeft u niet te doen maar wij geven u enkele tips.

- Beperk langdurig zitten en organiseer uw werk zo dat u ongeveer om de 30 minuten even opstaat en rondloopt.
- Doe af en toe een eenvoudige oefening.
- Stap naar een collega in plaats van te mailen. Soms is een kort gesprek ook efficiënter.
- Neem vaker de trap in plaats van de lift.
- Hou een gesprek stand of al wandelend.
- Maak tijdens de middagpauze een korte wandeling.
- Haal regelmatig een glas water.
- Plaats een printer of papiermand niet vlak naast uw bureau.
- Gebruik een verder gelegen wc.
- Plan voldoende (korte) pauzes tijdens vergaderingen.