



HKIV-Info

Inhalt

- S. 1 Psychische Gesundheit: Sprechen Sie darüber! S. 3 Post-COVID-Pflegeverläufe
S. 2 Newsletter HKIV-Info S. 4 Gesunde Zähne sind wichtig
S. 2 Die Europäische Krankenversicherungskarte

März
April
2023

Psychische Gesundheit: Sprechen Sie darüber!

Eine von vier Personen hat irgendwann einmal mit psychischen Problemen zu kämpfen. Angst, Depression, dunkle Gedanken ... Manchmal klingen diese Gemütszustände nach einer gewissen Zeit wieder ab und manchmal ziehen sie sich in die Länge. Es ist auf jeden Fall wichtig, frühzeitig darüber zu sprechen!

In Worte fassen

Der erste Schritt ist, mit jemandem über Ihre Probleme zu sprechen. Das ist nicht immer einfach, aber wichtig. Selbst oder gemeinsam die richtigen Worte dafür zu finden, wird Ihnen helfen, Ihren Zustand besser zu verstehen.

Ein offenes Ohr finden

Wem sich anvertrauen? Wenden Sie sich an eine Person, der Sie vertrauen und die bereit ist, Ihnen zuzuhören. Das kann ein Familienmitglied sein, eine Freundin, ein Kollege ... Eine gute Option ist auch Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin.

Rufen Sie sie an

Sie können nicht nur auf Bekannte zählen, sondern auch auf die Unterstützung durch Ehrenamtliche, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können. Eine Telefonleitung steht Ihnen zur Verfügung:

- Telefonhilfe – 108

Netzwerk für psychische Gesundheit

Manchmal reicht die Unterstützung durch Bekannte oder Ehrenamtliche nicht aus und Sie sollten einen Schritt weiter gehen: Ziehen Sie professionelle Hilfe zurate. Es gibt lokale Netzwerke, die Ihnen Zugang zu psychischer Gesundheitsversorgung bieten.

Ein Netzwerk für psychische Gesundheit in Ihrer Nähe finden Sie auf unserer Website **hkiv.be** (Rubrik: Die Erstattung der medizinischen Kosten > Beim Psychologen). Wenn Sie diese Netzwerke nutzen, können Sie zudem auf eine Kostenbeteiligung der HKIV zählen!



zen, können Sie zudem auf eine Kostenbeteiligung der HKIV zählen!

Erstversorgung oder Fachpflege

Die Netzwerke können verschiedene Arten von psychologischer Versorgung vorschlagen. In Betracht kommen abhängig von Ihrem Bedarf eine Erstversorgung oder eine Form von Fachpflege ... Beim ersten Gespräch mit einem Psychologen oder Heilpädagogen wird ermittelt, welche Versorgung in Ihrer spezifischen Situation zu empfehlen ist.

Newsletter HKIV-Info

Wir haben Ihnen den offiziellen Start unseres E-Mail-Newsletters HKIV-Info angekündigt.

Wenn Sie den Newsletter erhalten möchten, melden Sie sich einfach auf hkiv.be an.

Dann erhalten Sie HKIV-Info alle zwei Monate per E-Mail.

Einfach und bequem ...



Die Europäische Krankenversicherungskarte

Wenn Sie in ein Land der Europäischen Union (EU oder Schweiz, Norwegen, Island oder Liechtenstein) reisen und dort eine medizinische Behandlung benötigen, können Ihre Gesundheitskosten bei Vorlage Ihrer Europäischen Krankenversicherungskarte (EKVK) erstattet werden.

Wie funktioniert das?

Mit der EKVK weisen Sie nach, dass Sie die Anforderungen in Bezug auf die belgische Krankenversicherung erfüllen. Bei Vorlage Ihrer EKVK in anderen EU-Staaten (sowie in Island, Liechtenstein, Norwegen oder der Schweiz) haben Sie Zugang zu unerwarteten medizinischen Behandlungen unter den gleichen Bedingungen und zu den gleichen Tarifen wie Personen aus dem betreffenden Land.

Wichtiger Hinweis: In einigen Ländern wird der Privatpatienten-Preis angewandt, wenn Sie Ihre EKVK nicht vorlegen. Dies führt nicht nur zu höheren Kosten, sondern es besteht auch das Risiko, dass diese in Belgien nicht erstattet werden.

Anwendungen

Die EKVK ist

- personenbezogen (daher muss jedes Familienmitglied eine eigene Karte besitzen)
- beschränkt auf vorübergehende Aufenthalte
- ausschließlich für unvorhergesehene Behandlungen einsetzbar

Von der EKVK sind daher Behandlungen, die Sie in einem anderen Land geplant haben, nicht abgedeckt. Für gesundheitliche Sonderfälle wie beispielsweise eine Krankenhauseinweisung oder einen Rücktransport nach Hause ist eine Reiseversicherung eine bessere Option.

Die EKVK beantragen

Wenn Sie bei der Gesundheitspflege-Pflichtversicherung korrekt angemeldet sind, können Sie diese Karte gratis in Ihrer HKIV-Geschäftsstelle beantragen. Bestellen Sie die Karte zum Beispiel über **myHKIV** oder auf der Website der HKIV.

Bitte reichen Sie Ihren Antrag rechtzeitig ein, damit wir Ihnen die Karten vor Ihrer Abreise zustellen können (rechnen Sie mit mindestens einer Woche).



Post-COVID-Pflegeverläufe

Manche Patienten, die an COVID-19 erkrankt waren, haben lange nach der akuten Phase ihrer Infektion noch Symptome. Die Krankheit ist vorüber, aber noch nicht alle Symptome sind verschwunden ... Für das, was auch als Post-COVID-19 oder Long-COVID bezeichnet wird, gibt es medizinische Unterstützung.

Post-COVID-Erkrankung

Sie waren an einer leichteren oder schwereren Form von COVID-19 erkrankt und haben drei Monate nach Ihrer Infektion noch immer Symptome? Vielleicht leiden Sie an der Erkrankung Post-COVID-19.

Die häufigsten Symptome sind:

- Müdigkeit
- Kurzatmigkeit
- Schmerzen oder Druck in der Brust
- Muskelschmerzen
- Kopfschmerzen
- Herzrasen
- Verlust des Geruchs- oder Geschmackssinns
- Gedächtnis- oder Konzentrationsprobleme
- Angst und Depression

Diese Symptome dauern mindestens zwei Monate an und sind nicht durch eine andere Diagnose zu erklären. Sie können nach einer Genesung wieder auftreten oder nach anfänglicher Besserung von COVID-19 anhalten.

Ein Pflegeverlauf

Sie leiden 12 Wochen nach dem Auftreten erster Symptome einer COVID-Infektion und/oder 12 Wochen nach dem positiven Test noch immer an Symptomen infolge einer COVID-Infektion? In diesem Fall könnten Sie in einen Post-Covid-19-Pflegeverlauf einsteigen.

Dieser Pflegeverlauf sieht eine multidisziplinäre Begleitung Ihrer Erkrankung vor. Und es gibt gute Neuigkeiten! Sie brauchen in diesem Fall überhaupt nichts zu bezahlen, weder eine Selbstbeteiligung noch einen eventuellen Zuschlag. Der Pflegeverlauf dauert sechs Monate und kann ein Mal verlängert werden.



Wie kann man diesen Pflegeverlauf in Anspruch nehmen?

Besprechen Sie das Ganze mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin. Er oder sie kann eine Post-COVID-19-Erkrankung diagnostizieren, den passenden Pflegeverlauf festlegen und anschließend mit Ihnen und in Rücksprache mit anderen Erbringern von Gesundheitsleistungen einen Behandlungsplan aufstellen.

Zwei Pflegeverläufe sind möglich:

- **Sie benötigen 1 Erbringer von Gesundheitsleistungen:** einen Physiotherapeuten, Logopäden oder Psychologen.
- **Sie benötigen verschiedene Erbringer von Gesundheitsleistungen:** Physiotherapeut, Logopäde oder Psychologe, Diätassistent und/oder Ergotherapeut.

An advertisement for 'myHKIV' featuring a person's hands holding a smartphone in the foreground and a laptop keyboard in the background. The text 'Ihre Akte verwalten' and 'Formulare bestellen' is overlaid in white on a yellow background. The logo 'myHKIV' is prominently displayed in large white letters. In the bottom left corner, the text '24/24' and '7/7' is shown in yellow.

Gesunde Zähne sind wichtig

Schöne Zähne bescheren Ihnen ein schönes Lächeln. Doch gesunde Zähne sind auch wichtig für Ihre Gesundheit im Allgemeinen.

Sie können sich zum Schutz Ihrer Zähne eine Reihe von guten Gewohnheiten aneignen – am besten möglichst bald. Regelmäßig Ihren Zahnarzt aufzusuchen, ist eine dieser guten Gewohnheiten ...

Die HKIV stellt eine Reihe von Kostenerstattungen für die zahnärztliche Versorgung vor. Einige davon sind für Jugendliche bestimmt, andere gelten auch für Erwachsene.

Ein paar Tipps

Die Gesunderhaltung Ihrer Zähne beginnt natürlich bei der Wahl Ihrer Ernährung. Einige Lebensmittel, zum Beispiel Snacks und zuckerhaltige Getränke (Süßigkeiten, Erfrischungsgetränke ...) sollten Sie besser meiden (oder beschränken). Denn sie verursachen Säureangriffe, die Zähne schädigen und das Kariesrisiko erhöhen.

Andere Lebensmittel sind förderlich für die Gesundheit. Essen Sie zur Stärkung Ihres Zahnfleischs und Ihrer Zähne Obst und frisches Gemüse.

Ganz gleich, ob es um die Gesundheit Ihrer Zähne oder Ihre Gesundheit im Allgemeinen geht: Achten Sie darauf, immer abwechslungsreich zu essen.

Rauchen vermeiden

Tabak ist in jeder Form schädlich für die Zähne. Denn Tabak verfärbt nicht nur die Zähne und verursacht Krebs, sondern kann auch zu Zahnfleischerkrankungen und sogar Zahnverlust führen.

Regelmäßige Pflege

Wenn Sie Ihre bleibenden Zähne verlieren, wachsen diese nicht mehr nach. Deshalb ist es wichtig, sie gut zu pflegen, damit Sie Ihnen lange erhalten bleiben.

2 gute Zahnpflege-Tipps:

- Putzen Sie Ihre Zähne mindestens 2-mal pro Tag. Verwenden Sie eine Zahnbürste mit Borsten, die nicht zu hart, aber auch nicht zu weich sind. Putzen Sie mindestens 3 Minuten und

vergessen Sie keine Seite und keinen Zahn (auf die hintersten Zähne achten).

- Lassen Sie Ihre Zähne mindestens einmal jährlich von Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Zahnärztin kontrollieren. Er oder sie wird den Zustand Ihrer Zähne untersuchen und bei Bedarf kleine Behandlungen durchführen (Zahnstein entfernen, Löcher füllen ...). Warten Sie mit dem Zahnarztbesuch nicht immer, bis Sie Zahnschmerzen haben ...

Erstattung

Die HKIV erstattet die Kosten für folgende Behandlungen:

- Beratungen: jährliche Munduntersuchung, klassischer Zahnarztbesuch
- Präventive Behandlungen: Zahnsteinentfernung
- Pulpektomie: Devitalisierung eines Zahns
- Zahnfüllung: Kariesbehandlung

Informationen über die offiziellen Tarife sind in Ihrer HKIV-Geschäftsstelle oder auf unserer Website www.hkiv.be (Rubrik Tarife) erhältlich.

Wenn Sie mindestens einmal jährlich zum Zahnarzt gehen, erhalten Sie eine höhere Kostenerstattung für Ihre zahnärztliche Versorgung (Zahnpflegeverlauf)!

Für Jugendliche unter 18 Jahren kann diese Versorgung sogar vollständig kostenfrei sein.

Falls Ihr Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin nicht die offiziellen Tarife anwendet, müssen Sie im Drittzahlersystem nur den zusätzlich zu den offiziellen Tarifen in Rechnung gestellten Zuschlag bezahlen.

