

PROFIEL

securex
human capital matters

120 WINTER 2012

Wijziging van de wetgeving
met betrekking tot de
ziekenfondsen

4

Behandeling van depressie:
pillen of praten?

15

84 % van onze klanten
slaapt op beide oren*

**Hospitalisatie en haar gevolgen...
Denk eraan, want het kan verkeren.**

Hospitalia uw bescherming tegen een gepeperde ziekenhuisfactuur

Een ongelukje overkomt niet alleen de anderen. Die anderen, dat is jaarlijks 15 % van de bevolking. De kosten kunnen hoog oplopen: supplement voor een eenpersoonskamer, kosten van de ingreep, implantaten of prothesen, bijkomend onderzoek of nazorg...

Doe een beroep op het Hospitalia-gamma: uitstekende hospitalisatieverzekeringen die de meeste niet-terugbetaalde kosten dekken door één of meer hospitalisaties. Bijna 650.000 klanten stellen ons voordelig tarief heel erg op prijs! U ook?

Meer info op www.securex-ziekenfonds.be

Een eerste aansluiting bij Hospitalia en Hospitalia Plus is mogelijk tot en met 65 jaar, een aansluiting bij Hospitalia Ambulant tot en met 59 jaar en een aansluiting bij Hospitalia Continuïteit tot en met 64 jaar.

* Volgens een enquête van een consumentenorganisatie verklaart 84 % van de verzekerden tevreden te zijn over Hospitalia.

Onafhankelijk Ziekenfonds Securex, verzekeringsagent, nr CDZ 5005c voor de VMOB "Ziekenfonds voor Hospitalisatiekosten" erkend onder het codenr. CDZ: 750/01 voor de takken 2 en 18, Maatschappelijke zetel: St-Huibrechtsstraat, 19 - 1150 Brussel (RMP Brussel) - 01/2012 - Ondernemingsnummer: 422.189.629

securex 
human capital matters

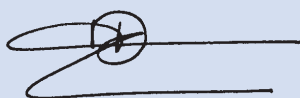
lid van: **Onafhankelijke
Ziekenfondsen** 

Beste lezer,

Aan het begin van het nieuwe jaar wenst het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex u veel geluk en een goede gezondheid voor u en uw familie! 2012 brengt alvast enkele veranderingen voor de Belgische ziekenfondsen met zich mee op het vlak van de aanvullende verzekering en de bijkomende diensten. Deze veranderingen gaan in op 1 januari 2012 en zijn het gevolg van een aantal Europese richtlijnen die ons land in haar wetgeving dient over te nemen (voor meer info, zie p.4).

Ondanks die gewijzigde context blijft ons engagement naar u als lid van het hoogste niveau. We blijven uw partner en raadgever op het vlak van de ziekte- en invaliditeitsverzekering en gezondheid in de breedste zin van het woord. Zo vindt u op p. 11 van deze Profiel een aantal tips om valpartijen in huis te vermijden, of hoe ermee om te gaan wanneer ze voorvallen, want dat gebeurt vaker dan men verwacht.

Ik wens u alvast veel leesplezier!



Christine Dries
Directeur
Onafhankelijk Ziekenfonds Securex

Wijziging van de wetgeving
met betrekking tot de ziekenfondsen **4**

De laatste nieuwtjes van uw ziekenfonds **6**

Herstelt u van kanker?
Verwen uzelf met een gezondheidsweek! **8**

Valpartijen in huis vermijden
De eerste tandjes: niet te verwaarlozen!

Stress en zwangerschap:
in goede en kwade dagen **14**
Behandeling van depressie: pillen of praten?
Cataractoperatie: waarom en hoe!

Kiosk **17**

Domiciliëring **20**

Brievenbussen,
kantoren en contactpunten **22**

Wijziging van de wetgeving met betrekking tot de ziekenfondsen



Vanaf 1 januari 2012 hebben alle ziekenfondsen de organisatie van hun facultatieve en aanvullende verzekering moeten aanpassen. Dat heeft Europa beslist na een klacht van Assuralia (de beroepsvereniging van de verzekeraars).

Wat verandert er dan juist en wat zijn de gevolgen?

De aanvullende en de facultatieve verzekering

- De aanvullende verzekering verandert in een reeks 'aanvullende diensten en activiteiten'. De term 'aanvullende verzekering' verdwijnt dan ook.
- De facultatieve verzekeringen Hospitalia en Dentalia worden vanaf nu beheerd door een verzekeringsmaatschappij van onderlinge bijstand (VMOB). Elke VMOB is verbonden aan een ziekenfonds. U kan dus al uw formaliteiten met betrekking tot uw hospitalisatie- en/of tandverzekering nog steeds regelen via uw ziekenfonds. Voor onze leden verandert er dus niets.

Wat zijn de gevolgen voor de verzekerden?

- Een verplichte aansluiting bij de aanvullende diensten van een ziekenfonds. Iedereen is vanaf nu wettelijk verplicht om zich aan te sluiten bij de aanvullende diensten van het ziekenfonds. Een aansluiting enkel via de verplichte verzekering is dus niet meer mogelijk.
- Betaling van een verplichte bijdrage. Die moet liggen tussen minimaal 30 euro en maximaal 250 euro per jaar per gezin, zoals bepaald op het niveau van de verplichte verzekering. Ieder ziekenfonds legt dit tarief zelf vast. De bijdragen moeten voor alle leden dezelfde zijn (behalve voor personen met een RVV- of OMNIO-statuut). Dit wil zeggen dat er vanaf nu één bijdrage per rechthebbende of titularis zal zijn. De 'gezinsbijdrage' wordt dus geschrapt.



Let op! Als u uw bijdragen niet betaalt, zal u worden uitgesloten van de aanvullende diensten en facultatieve verzekeringen van uw ziekenfonds.

En wat met Hospitalia en Dentalia?

U blijft natuurlijk verzekerd voor Hospitalia en Dentalia indien u zich hierbij had aangesloten. De overstap naar de zogenoemde VMOB zal gebeuren zonder dat u dat merkt. Alles wordt geregeld.

In het kort...

- Iedereen dient verplicht aan te sluiten bij de aanvullende diensten van een ziekenfonds.
- Hiervoor dient men een verplichte bijdrage te betalen.
- De facultatieve verzekeringen (Hospitalia, Dentalia) worden ondergebracht in een VMOB (Verzekeringsmaatschappij van onderlinge bijstand).
- De aanvullende verzekering van een ziekenfonds verandert in een reeks 'aanvullende diensten en activiteiten'.

Wat doet mijn ziekenfonds?

Onder de controle van het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV) zijn de ziekenfondsen belast met het betalen van de verstrekkingen van de verplichte verzekering geneeskundige verzorging en uitkeringen: terugbetalingen van medische kosten, uitkeringen in geval van arbeidsongeschiktheid of invaliditeit, moederschapsuitkering, vergoeding voor begrafeniskosten. De ziekenfondsen vertegenwoordigen ook hun verzekerden in verschillende comités en commissies in het RIZIV en nemen deel aan het uitwerken van akkoorden tussen artsen en ziekenfondsen om de tarieven van de medische verstrekkingen vast te leggen.

VP en AV: wat is het verschil?

De verplichte verzekering (VP) is verplicht voor iedereen. Ze zorgt voor de terugbetaling van verstrekkingen van geneeskundige verzorging: medische verstrekkingen, geneesmiddelen en hospitalisatiekosten. Het is ook de VP die de betaling mogelijk maakt van uitkeringen in geval van arbeidsongeschiktheid of ziekte. Om in orde te zijn met de VP, moet u aangesloten zijn bij een ziekenfonds. Solidariteit ligt aan de basis van het systeem van de VP. Het zijn namelijk de sociale bijdragen van de werkgevers en werknemers die de financiering ervan mogelijk maken. De terugbetalingen zijn dezelfde bij elk ziekenfonds.

De aanvullende basisverzekering (AV), vanaf nu dus 'aanvullende diensten' genoemd, biedt voordelen en diensten aan die niet aangeboden worden door de verplichte verzekering. Tot in 2011 verschilden de producten van de AV van ziekenfonds tot ziekenfonds. Vanaf nu zijn ze samengebracht in een aanbod dat aan alle leden aangeboden wordt. Elke dienst of voordeel moet erkend zijn door de CDZ (Controledienst van de Ziekenfondsen).

De facultatieve verzekering. De ziekenfondsen konden tot eind 2011 ook facultatieve verzekeringen organiseren (hospitalisatie bijvoorbeeld). In dat geval is het aantal gedekte personen minder groot en worden de risico's beter 'geselecteerd' via bepaalde aansluitingsvoorwaarden (medische vragenlijst of leeftijdsbeperking). Vanaf 2012 worden deze facultatieve verzekeringen georganiseerd door de VMOB's (verzekeringsmaatschappijen van onderlinge bijstand).

Goed nieuws voor **gepensioneerde voormalige grensarbeiders!**

U bent een voormalige grensarbeider en u woont in België waar u een Belgisch (rust- of invaliditeits) pensioen geniet. Vanaf nu kunt u, onder bepaalde voorwaarden, een terugbetaling krijgen voor verzorging in het land dat u tewerkgesteld heeft.

Voorwaarden

- **Om een reeds aangevatte behandeling voort te zetten in dit land.**

Om deze maatregel te kunnen genieten, moet u het statuut van grensarbeider gehad hebben op het moment van toekenning van het pensioen.

- **Om elke vorm van verzorging te krijgen** (geen beperking tot een behandeling in het bijzonder). In dat geval moet u in de laatste vijf jaar voorafgaand aan uw pensioen minstens twee jaar als grensarbeider gewerkt hebben en dit in een van de volgende landen: Duitsland, Oostenrijk, Spanje, Frankrijk, Luxemburg of Portugal. Deze regels zijn eveneens van toepassing op uw personen ten laste.

Hoe kunt u een terugbetaling krijgen?

De verkregen verzorging zal terugbetaald worden aan de voorwaarden en tarieven van het land waarin u ze gekregen hebt, wat meestal voordeliger uitkomt. Om een terugbetaling te krijgen, vraagt u een formulier S3 aan bij uw Belgisch ziekenfonds en bezorgt u dat aan de bevoegde kas in uw vroegere werkland op vertoon van uw zorgattesten/facturen.

Geboorteverlof voor 'meeouders'



Kersverse vaders hebben al jarenlang recht op 10 dagen geboorteverlof na de bevalling van hun partner. Tot 19 mei 2011 noemden we dat het vaderschapsverlof. Sinds 20 mei 2011 spreken we echter van geboorteverlof, een regeling die ook geldt voor meeouders. Ook koppels van het vrouwelijke geslacht kunnen dit verlof genieten.

Wat is een meeouder?

De meeouder, van hetzelfde geslacht of niet, is de persoon die op het moment van de geboorte:

- ofwel getrouwd is met de moeder
- ofwel wettelijk samenwoont met de moeder
- ofwel al gedurende 3 jaar samenwoont met de moeder

Meeouders moeten deze dagen opnemen binnen de 4 maanden na de geboorte van het kind en de aanvraag gebeurt bij het ziekenfonds. Gedurende de eerste 3 dagen behouden ze hun volledige loon en nadien betaalt het ziekenfonds een uitkering van 82 % van het brutoloon.

RVV en Omnio: voor één euro naar de huisarts!



Sinds 1 december 2011 betalen personen met het RVV- of Omniostatuut 1 euro remgeld voor een raadpleging bij de huisarts. De rest van de erelonen factureert de arts rechtstreeks aan het ziekenfonds.

Geniet u het RVV- of Omnio-statuuat? Geef dan gewoon een kleeftbriefje aan uw arts en vraag hem om de regeling derde betaler toe te passen. Kies hiervoor een huisarts die geconventioneerd is en die uw vraag dus moet respecteren.

Tarieven voor de raadpleging bij de huisarts

	Erelonen	U krijgt ... terugbetaald		U betaalt in werkelijkheid	
		Lid	Lid RVV- Omnio	Lid	Lid RVV- Omnio
Raadpleging (zonder GMD)	€ 22,98	€ 16,98	€ 21,48	€ 6	€ 1,50
Raadpleging (met GMD)	€ 22,98	€ 18,98	€ 21,98	€ 4	€ 1

Opmerking: deze tarieven zijn niet geldig voor een huisbezoek.

i Meer info via T 078 15 93 01 (zonaal tarief) of [ziekenfonds@securex.be!](mailto:ziekenfonds@securex.be)

Nieuwe brochure: 'Werken in het buitenland – Europa'

Sinds kort is de brochure 'Werken in het buitenland – Europa' van de persen gerold. Het gaat om een heruitgave van de brochure 'Werken in het buitenland', maar dan beperkt tot de landen van de Europese Economische Ruimte (EER) en Zwitserland. Een woordje uitleg!

Nieuwe verordeningen

Sinds 1 mei 2010 zijn twee nieuwe Europese verordeningen van kracht. Deze hebben vooral gevolgen voor personen die om professionele of persoonlijke redenen vaak in een ander EER-land verblijven. Ze verduidelijken namelijk in welke lidstaat deze mensen sociaal verzekerd zijn.

Wat is er veranderd?

'Werken in het buitenland – Europa' is aangepast aan de nieuwe reglementering door deze Europese verordeningen. De nieuwe Europese formulieren, de aangifte van arbeidsongeschiktheid, ...: het zijn slechts enkele veranderingen die opgenomen zijn in de brochure. De brochure verschijnt in 2 talen (Nederlands en Frans).

Herstelt u van kanker?

Verwen uzelf met een gezondheidsweek!

Kreeg u een kankerdiagnose en hebt u de behandeling achter de rug? Dan kunt u verder op krachten komen tijdens één van de gezondheidsweken in Dunepanne, het hersteloord van de Onafhankelijke Ziekenfondsen in De Haan.



Rita en Giuseppe

Rita (53) kreeg in 2010 te horen dat ze borstkanker had. Ze onderging meteen een operatie. Amper een jaar later kreeg ook haar echtgenoot Giuseppe (55) slecht nieuws. Een dokter stelde longkanker bij hem vast. Het koppel bleef echter niet bij de pakken zitten en na de behandeling van Giuseppe schreven ze zich in voor een gezondheidsweek in oktober 2011. Voor beiden werd het een onvergetelijke ervaring.

Rita: "De groepssolidariteit tijdens de gezondheidsweek was hartverwarmend. Je put kracht uit het contact met je lotgenoten. Vooral de workshops hebben me veel bijgebracht. Zo heb ik door yoga mijn ademhaling verbeterd en heb ik mijn lichaam op een andere manier leren kennen. Ik voel me nu veel fitter en durf gerust zeggen dat de gezondheidsweek me mentaal en fysiek sterker heeft gemaakt. Ik doe opnieuw dingen die ik vroeger deed en die ik na mijn kankerbehandeling niet meer kon".

Giuseppe: "Als enige man in de groep was ik in goed gezelschap! Persoonlijk heb ik veel gehad aan de aquagym-sessie. Ik had nog nooit bewegingsoefeningen in het water gedaan. En net zoals mijn echtgenote was ik zeer enthousiast over de

yogaworkshop. De oefeningen en technieken die je daar leert, kan je perfect bij je thuis toepassen. Onze levenskwaliteit is er sinds de gezondheidsweek enkel op vooruit gegaan!"

i **De volgende gezondheidsweek vindt plaats van 12 tot en met 16 maart 2012. Neem contact op met de sociale dienst van uw ziekenfonds of surf naar www.dunepanne-mloz.be.**

Een gezondheidsweek is dé kans om uw levenskwaliteit na een kankerbehandeling opnieuw te verbeteren. U verblijft in het unieke kader van Dunepanne, op wandelafstand van de zee.

- Doe energie op tijdens **groepsessies** waarbij u aan lichte en matige lichaamsbeweging doet.
- Maak kennis met enkele **belangrijke hoekstenen** om na uw behandeling opnieuw op krachten te komen.
- Verwen uzelf met het **individuele programma** gericht op massage, gelaatsverzorging, restyling, etc.

**Werelddag tegen kanker
4 februari 2012**

Zorgverblijf Dunepanne

Waar herstellen ook genieten is...



Kom op adem in...

Dunepanne
Herstellen in een uniek kader

Profiteer van de laagseizoenskorting!

Van januari t.e.m. maart 2012 kunnen alle gasten rekenen op een korting van 10 % op de bruto verblijfsprijs. In combinatie met de tegemoetkoming van je ziekenfonds, kan deze korting zelfs oplopen tot 20 % op de netto verblijfsprijs. Bovendien ontvangt iedereen die een kamer tijdens het laagseizoen boekt een uniek welkomstgeschenk. Aarzel dus niet en reserveer tijdig je verblijf!

Bezoek onze website www.dunepanne-mloz.be.

securex
human capital matters



Noknok, het klopt in je hoofd!

Geestelijke gezondheid is voor iedereen belangrijk! Om jongeren van 12 tot 16 jaar beter te kunnen bereiken ontwikkelde het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) met steun van de Vlaamse overheid, een nieuwe website op maat van deze leeftijdsgroep.

Op www.noknok.be vinden jongeren heel wat leuke opdrachten en informatie om komaf te maken met een dip. Door zelf aan de slag te gaan met de tips versterken jongeren hun veerkracht en welbevinden. Ze vinden er ook antwoorden op hun meest prangende vragen.

www.noknok.be

Nieuw: registreer u online als orgaandonor

Wie orgaandonor wil worden, moet zich wenden tot z'n gemeente. Daar is sinds kort echter verandering in gekomen: nu kunt u zich ook online registreren als orgaandonor.

Orgaandonor worden kan nu in een handomdraai. Iedere Belg kan zich namelijk registreren via de overheidswebsite www.ehealth.fgov.be. Het enige wat u nodig heeft, is een elektronische identiteitskaart. Op die manier hoopt de overheid tegen eind 2013 het doel van 200.000 geregistreerde orgaandonoren te bereiken.

Als Belg bent u automatisch orgaandonor, maar dat klinkt rooskleuriger dan het is. Na een overlijden is namelijk de goedkeuring van de familie vereist, met vaak de nodige problemen tot gevolg. Door u te registreren, kunt u die rompslomp echter vermijden.

Neem een kijkje op www.beldonor.be!

Verzorg uw nachtrust met onze brochure!



Een derde van ons leven brengen we al slapend door. Niet verwonderlijk dat een goede nachtrust zo belangrijk is. Een paar slechte nachten hebben niet meteen een negatieve invloed op onze gezondheid. Maar slaapgebrek kan op termijn tot heel wat aandoeningen leiden.

Het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex gaat dieper in op dit onderwerp in 'Ik wil slapen', een brochure vol concrete tips, tests, een slaapagenda en uitgebreide uitleg over ons slaapmechanisme.

i **Download de brochure op www.securex-ziekenfonds.be – Brochures en folders!**



Nieuw nummer **psychologische bijstand:**

T 02 552 53 39

Praktische fiche: **valpartijen in huis vermijden**

Of het nu bij onze eerste stapjes was, het lopen naar de bus of bij het ploeteren door een modderpoel, we zijn in ons leven allemaal al eens tegen de grond gegaan. Met de leeftijd wordt de kans op valpartijen alleen maar groter. Profiel geeft tips om lelijke valpartijen in huis te vermijden.

JE GEZONDHEIDSTOESTAND

- Eet regelmatig, evenwichtig en gevarieerd.
- Drink minstens 1,5 L per dag (bij voorkeur water) en beperk je tot maximum 1 glas alcohol.
- Ga minstens een keer per jaar langs bij je huisarts en hou je aan zijn voorschriften.
- Laat je zicht controleren.
- Beweeg 30 minuten per dag.
- Ga op regelmatige uren slapen en doe een mid-dagdutje.
- Blijf mentaal 'actief'.

WAT JIJ KAN DOEN

- Leer hoe je moet opstaan na een valpartij
 - tekening 1: Plooi één been om op je zij te rollen.
 - tekening 2: Draai je op je buik.
 - tekening 3: Hou een been gestrekt en steun met het andere op je knie.
 - tekening 4: Steun op je ellebogen en knieën.
 - tekening 5: Hijs je op door je vast te houden aan een stoel of een leuning.

Teken in op een persoonlijk alarmsysteem (tele-bewakingsapparaat). **Meer info?** Neem contact op met uw Ziekenfonds op T 078 15 93 01



tekening 1



tekening 2



tekening 3



tekening 4

JE GEWOONTES

- 👍 Functionele hulp: wandelstok, trapeleuning, ...
Gesloten schoenen/pantoffels, zonder hak, zonder veters
- 👎 Kledij die te breed en te lang is
- 👍 Een bril die aangepast is aan je zicht
Een hoorapparaat aangepast aan je gehoor
Permanente telebewaking
- 👎 Onstabiele posities aannemen, acrobatische toeren uithalen
- 👍 Hulp- en thuiszorgdiensten

WOONST

- Pas op met (steile) treden, een vochtige of gladde ondergrond, de aanwezigheid van een tapijt, vloerkleed of bedmat, onvoldoende verlichte ruimtes, ...
- Je kan een diagnose laten stellen van de gevaren in je huis. Doe een beroep op een ergotherapeut om de risicofactoren op valpartijen te beoordelen.

Pas op met dieren en jonge kinderen die je kunnen doen struikelen!

De eerste tandjes: niet te verwaarlozen!



Melktanden zitten gemiddeld 12 jaar in een kindermond, een reden te meer om er goed zorg voor te dragen van zodra ze verschijnen. Enkele tips!

De eerste maanden

Tijdens de eerste levensmaanden van uw baby is er nog geen sprake van tanden. Dat betekent echter niet dat er in zijn kleine mond helemaal niets gebeurt: onder het tandvlees beginnen namelijk stilaan tandjes te kiemen. In afwachting ervan kunt u al goede gewoontes aannemen om cariës te vermijden:

- Geef de borst. Calcium is een essentiële bouwsteen voor het gebit.
- Stop de speen van het melkflesje niet in uw mond om na te gaan of de melk niet te warm is. Test de melk liever op de rug van uw hand. Bij de geboorte zitten er in de mond van een baby geen cariogene bacteriën (die tandbederf veroorzaken) zoals bij een volwassene. U kunt dus de speen besmetten en de bacteriën op uw baby overbrengen.
- Geef uw kind geen gesuikerde drankjes (siroop, fruitsap, grenadine, enz.) Het heeft enkel zuiver water nodig.
- Zorg dat uw kind niet in slaap valt met het melkflesje in zijn mond. Niet alleen zal uw spruit deze gewoonte later moeilijk afleren, het kan ook leiden tot wat men zuigflescariës noemt. Het contact tussen de suiker en de tanden duurt te lang

en zorgt voor gaatjes die de tand volledig kapot maken.

- Doop de speen van uw baby niet in honing of confituur. Dat leidt onmiddellijk tot grote tandproblemen!

Uw kind is 6 maanden oud

Het is zover: de eerste tandjes (normaal de onderste snijtanden) maken hun opwachting! Tijd om met het poetsen te beginnen! Hoe begint u eraan?

- Koop een speciale tandenborstel voor baby's. Deze zijn kleiner en soepeler.
- Gebruik tandpasta voor kinderen met een fluorogehalte onder de 500 ppm (deel per miljoen).
- Het baduur is het ideale moment om aan het poetsen te slaan.
- Een klein streepje tandpasta is voldoende. Wees niet verbaasd als uw baby de tandpasta inslikt. Vandaar dat een erg kleine dosis fluor volstaat.
- Als u met de tandenborstel in de buurt van uw baby's mond komt, zal hij die gewoon in zijn mond nemen.
- Spoelen is niet nodig. Met een baby is dat trouwens onbegonnen werk.

Vanaf de eerste verjaardag

Uw kind groeit en zijn glimlach fonkelt van de nieuwe, kleine tandjes. Wil hij zelf zijn tanden poetsen? Geef hem dan zeker zijn zin. U kunt er nadien nog eens overgaan, zonder een tand over te slaan.

Het is ook tijd voor een eerste bezoekje aan de tandarts. Hij heeft alle antwoorden op uw vragen over tandverzorging bij peuters. Wacht niet tot uw kind tandproblemen heeft. Twee keer per jaar naar de tandarts gaan is aangeraden. Dankzij regelmatige controles kunnen problemen vroeg vastgesteld en verzorgd worden, wanneer ze nog onschuldig zijn. Bovendien worden het bezoek en de verzorging bij de tandarts voor kinderen volledig terugbetaald. Waar wacht u nog op?



i Meer info op www.glimlachen.be.

Wie gaat jaarlijks naar de tandarts?



Een jaarlijks bezoek aan de tandarts is aanbevolen, maar wordt dit advies wel door iedereen in acht genomen? De Studiedienst van de Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen onderzocht het consumptiegedrag op vlak van tandzorg bij de leden van de Onafhankelijke Ziekenfondsen.

Daaruit bleek dat 25 % tussen 2004 en 2008 nooit een tandarts heeft bezocht. 31 % van de leden bracht zijn tandarts jaarlijks of toch 4 van de 5 jaar een bezoekje.

Jongeren blijken de trouwste tandartsbezoekers: 2/3 van de adolescenten gaat minstens 1 keer om de twee jaar naar de tandarts. Een goed voornemen dat slechts 1 op de 2 volwassenen kan waarmaken. Een verhouding die min of meer stabiel blijft tot de leeftijd van 50 jaar en nadien geleidelijk aan daalt. Mannen die het RVV-statuuut genieten, zijn duidelijk het meest bang van de tandarts, ongeacht hun leeftijd.

Vinden ze om financiële redenen de weg niet naar de tandarts? Waarschijnlijk niet. Voor wie de verhoogde verzekeringstegemoetkoming geniet, zijn preventie en conserverende tandzorg namelijk helemaal niet duur, zelfs niet als u elk jaar naar de tandarts zou gaan. Tandentrekken en tandprotheses plaatsen kunnen echter veel duurder uitvallen, eens de tanden zonder verzorging niet meer gered kunnen worden. Beter voorkomen dan genezen dus!

i U kunt nog meer terugbetaald krijgen via **Dentalia Plus!**
Meer info via T 078 15 93 01 (zonaal tarief) of ziekenfonds@securex.be

Stress en zwangerschap: in goede en kwade dagen



De zwangerschap is vaak de gelukkigste periode uit het leven van een vrouw, maar voor sommige toekomstige mama's kan het ook een bron van stress zijn. Wat zijn de risico's van stress voor de zwangerschap en de baby? Hoe kunt u stress voorkomen? We vroegen het aan professor Luc Roegiers, kinderpsychiater in het Universitair Ziekenhuis Sint-Lucas en auteur van een boek over het onderwerp.

Al enkele jaren spreken de media over wetenschappelijke studies die aantonen dat stress tijdens de zwangerschap een negatief effect kan hebben op het ongebooren kind.

Om welke gevolgen gaat het?

Het is vooral aanhoudende stress die nefast kan zijn voor het kind, zeker vanaf de 26e week van de zwangerschap. Voor de zwangerschap op zich vormt stress vooral op het einde van het 2e trimester en gedurende het 3e trimester een risico. Het grootste gevaar is een vroeggeboorte of, preciezer, het vroegtijdig starten van de weeën die tot een vroeggeboorte kunnen leiden. Daarnaast bestaat er een risico voor de ontwikkeling van kinderen die aan een ongunstig hormonaal klimaat worden blootgesteld op het moment dat het centrale zenuwstelsel zich ontwikkelt. Het kan een invloed hebben op hun gedrag en zelfs op hun persoonlijkheid.

Wat is stress precies?

Stress wordt gedefinieerd als een biologische, psychologische of sociale verandering in de externe of interne omgeving. Deze verandering brengt een alarmreactie teweeg, die zich vertaalt in de afscheiding van hormonen (cortisol). Soms kan je deze biologische verandering bewust voelen: je voelt een spanning, een bepaalde angst, maar ook andere gevoelens als kwaadheid of geluk kunnen met deze biologische reactie gepaard gaan. Op andere momenten vindt deze biologische reactie plaats zonder dat je er zelf iets van merkt. Dan neemt het lichaam alles op zich.

Stress is dus niet altijd negatief, zelfs tijdens de zwangerschap?

Inderdaad, op het moment van de bevalling kan stress een positieve rol spelen, zowel voor de moeder als voor het kind. Een beetje cortisol bij de baby kan bij de geboorte helpen om zijn longen te ontwikkelen en zo vlotter een grote metabolische verandering te ondergaan.

In uw boek 'Stress en zwangerschap: hoe risico's voorkomen?' analyseert u het verband tussen stress en de zwangerschap. Wat is volgens u de beste manier om stress te voorkomen bij zwangere vrouwen?

We zijn vertrokken vanuit de vaststelling dat de nauwgezette opvolging van de zwangerschap zowel voor- als nadelen heeft. Er worden vandaag de dag heel wat tests uitgevoerd voor diabetes, hoge bloeddruk, misvormingen, enz. Op medisch vlak is dit een enorme stap vooruit, maar al dat spuurwerk heeft ook een keerzijde: we zijn nooit meer gerust. Stressgevoelige personen zullen bij al deze nieuwe onzekerheden het stressniveau zeker voelen stijgen. Deze vrouwen moeten dan ook goed opgevolgd worden. De gynaecoloog-verloskundige speelt hierbij een belangrijke rol, meer bepaald bij het contact met andere zorgprofessionals als de vroedvrouw, de kinesist, de haptonom*, de sofroloog of kinderarts bij de prenatale raadpleging.

i **Ontdek onze brochure '9 maanden gezond, gids voor aanstaande mama's'! Surf naar onze website www.securex-ziekenfonds.be - Brochures & folders**

* Haptonom: specialist in haptonomie, een methode om via aanrakingen via de buikwand van de moeder met de foetus te communiceren.

Behandeling van depressie: pillen of praten?



'Depressie', steeds meer patiënten krijgen deze diagnose bij hun huisarts te horen. Sommige artsen schrijven onmiddellijk medicatie voor, anderen verwijzen door naar een psychiater of psychotherapeut. Maar welke behandeling is de meest effectieve? En zijn er gevaren verbonden aan het gebruik van antidepressiva? Profiel legde zijn oor te luister bij professor Filip Van Den Eede, psychiater en medisch coördinator van de dienst psychiatrie van het UZ Antwerpen.

In België gebruiken naar schatting jaarlijks 800.000 personen antidepressiva. Gebruiken we te veel antidepressiva?

De voorbije jaren bestond er heel wat controverse rond de medicamenteuze behandeling van depressies. Feit is dat niet iedereen die antidepressiva voorgeschreven krijgt, ze ook echt nodig heeft. Sommige personen kunnen ook geholpen worden met eenvoudige maatregelen of psychotherapie. Bij anderen helpt dan weer enkel medicatie. In vele gevallen worden beide behandelingen gecombineerd. Bij een depressie moeten we elk geval apart bekijken omdat er veel verschillende factoren aan bod komen.

Hoe werken antidepressiva eigenlijk?

Hoe ze precies werken, is onbekend. Algemeen kunnen we stellen dat antidepressiva inwerken op de neurotransmitters, moleculen die signalen overdragen in de zenuwbanen van de hersenen. Antidepressiva kunnen het humeur, de plezierbeleving, de nachtrust, de eetlust en de concentratie verbeteren. Maar bij sommige geneesmiddelen kan het tussen de zes en acht weken dueren vooraleer de eerste tekenen van verbetering merkbaar zijn. Daarom is een goede medische begeleiding zeer belangrijk.

En therapie?

Door gesprekken met de patiënt tracht een therapeut de oorzaken van de depressie bloot te leggen. Die houden vaak verband met stress, trauma's, gedragsproblemen, de omgeving of relaties. Er bestaan verschillende soorten therapieën. Sommige richten zich op het gedrag in bepaalde

omstandigheden, bij andere achterhaalt men hoe interpersoonlijke relaties de gevoelens van personen beïnvloeden.

Wanneer gaat de voorkeur uit naar therapie en wanneer naar medicatie?

Medicatie en psychotherapie werken op verschillende manieren in op de hersenen. De keuze voor het ene of het andere hangt in de eerste plaats af van de ernst en de aard van de depressie. Bij een lichte tot matige depressie is psychotherapie even effectief als medicatie. Volgens recent onderzoek heeft het gebruik van antidepressiva enkel een duidelijke meerwaarde bij ernstige depressies. Ook persoonlijke kwesties zoals de wens van de patiënt of zijn voorgeschiedenis spelen een rol. Heeft een patiënt al meerdere depressies achter de rug, dan kan men de voorkeur geven aan medicatie.

Zijn er gevaren verbonden aan het gebruik van antidepressiva?

Antidepressiva werken niet verslavend, in tegenstelling tot wat velen denken. Ze hebben wel nevenwerkingen, afhankelijk van het type van geneesmiddel. Antidepressiva kunnen misselijkheid en slaperigheid met zich meebrengen, evenals seksuele bijwerkingen.

Opgelet! Op eigen initiatief plots stoppen met de medicatie is zeer gevaarlijk: u verhoogt de kans op een terugval en er kunnen ook ontwenningsverschijnselen optreden.

i www.fitinje hoofd.be
www.noknok.be

Cataractoperatie: waarom en hoe!



Een bril of lenzen maken deel uit van ons dagelijkse leven. Bijziendheid, verziendheid, astigmatisme: we liggen er niet wakker van. Het zijn aandoeningen die meestal makkelijk te corrigeren zijn, zonder dat we langs de operatiezaal moeten passeren. Cataract boezemt echter meer angst in omdat we deze oogziekte automatisch associëren met een chirurgische ingreep. Is een operatie altijd nodig? En hoe verloopt die? Profiel zorgt voor opheldering!

Cataract is de gedeeltelijke of volledige vertroebeling van de lens in ons oog, die de kristallens genoemd wordt. Waarvoor dient deze lens? Als we ons oog vergelijken met een fototoestel, dan vervult de kristallens dezelfde rol als de lens van het objectief, namelijk het scherp stellen van het beeld in functie van de afstand van het object dat we in het vizier hebben. De volledige vertroebeling van de ooglens kan blindheid veroorzaken. In zo'n geval is opereren de enige optie.

Een ouderdomskwaal

Cataract is meestal het gevolg van een normaal verouderingsproces. Al zijn sommige personen er wel gevoeliger voor dan anderen: personen die al enkele jaren diabetes hebben, slachtoffers van een oogletsel, enz.

Daarnaast zijn er ook enkele gewoontes sterk af te raden als u cataract wil vermijden. Het gaat voornamelijk om roken, drinken, de overmatige inname van bepaalde medicatie, een te lange blootstelling aan ultravioletstralen of een voedingspatroon met te weinig fruit of groenten.

Herken de symptomen

Cataract is pijnloos, maar doet wel het zicht geleidelijk aan verslechteren. De volgende signalen wijzen op cataract:

- onscherp of verduisterd zicht
- wazig zicht
- verblindings bij fel licht
- fletse perceptie van kleuren

Moet u zich laten opereren aan cataract?

Hebt u problemen met uw zicht en stelt uw oftalmoloog voor om een cataractoperatie te ondergaan? Weet dan dat een operatie de enige optie is om te vermijden dat u op (middel)lange termijn blind wordt. Wees niet bang: door de technologische evolutie is het comfort van de patiënt tijdens én na de ingreep fel toegenomen.

In België vinden jaarlijks 70.000 cataractoperaties plaats en dat aantal neemt nog elk jaar toe (leeftijd, comfort). Wilt u zo weinig mogelijk uitgeven aan de operatie? Dan raden we u, op basis van onze eigen gegevens (2006-2009), aan om universitaire ziekenhuizen en bepaalde Brusselse ziekenhuizen te vermijden en niet te kiezen voor een eenpersoonskamer of een arts die zich niet aan de tarieven moet houden (een niet-geconventioneerde arts).

Hoe verloopt de operatie?

- meestal onder plaatselijke verdoving (al dan niet onder algemene verdoving om pijn te vermijden)
- nooit aan beide ogen tegelijk
- in 90 % van de gevallen via daghospitalisatie, wat 30 % goedkoper is dan een klassieke ziekenhuisopname

Ons advies: kijk het opnameformulier goed na. Het geeft een overzicht van de hospitalisatiekosten die u zal moeten betalen.

Wist u dat...

de term cataract afkomstig is van de Latijnse term 'cataracta', wat waterval betekent. Cataract geeft namelijk de indruk dat u door een waterval heen kijkt.

Kiosk



'Verdwaald in het geheugenpaleis' eindelijk op dvd!

'Verdwaald in het geheugenpaleis' is een documentaire over Alzheimer en andere vormen van dementie die de kijker een uniek zicht biedt in het dagelijkse leven van een aantal personen met deze aandoening. Ze wonen samen in een flat, met een continue begeleiding door zorgprofessionals. Het resultaat is een intiem en aangrijpend verhaal over hun dagelijkse ervaringen. Soms pijnlijk en somber, maar even vaak vrolijk en hoopvol!



Sinds haar release in september 2010 heeft deze film, gemaakt door Klara Van Es met de steun van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, maar liefst 20.000 bioscoopgangers naar de filmzalen gelokt. De dvd (met ondertitels in het Frans en het Engels) is beschikbaar op het label Flanders Doc via hun online winkel <http://shop.flandersdoc.be>.

De dvd kost 16,95 euro, maar als Securex-klant kan je de film kopen voor de bijzondere prijs van 12,95 euro (+ verzendingskosten van 1,83 euro per dvd) door de code MLOZ50 te gebruiken. De actie is geldig tot en met 31 januari 2012.

i Meer info op www.geheugenpaleis.be

Rébécca, op weg naar autonomie

Nog op zoek naar een goed voornemen voor het nieuwe jaar? Breng dan zeker eens een bezoekje aan de dichtstbijzijnde Club-boekhandel en laat je sociale kant zien. Daar ligt sinds kort namelijk 'Rébécca, op weg naar autonomie' in de rekken te blinken, een beklijvend fotoboek over de positieve impact van de oprichting van ziekenfondsen in Benin.

Wie is Rébécca?

Rébécca is een weduwe en moeder van 5 kinderen uit Benin, maar tegelijkertijd is ze veel meer dan dat. Ze vormt namelijk het symbool van een Afrika dat z'n lot in eigen handen wil nemen. Elke dag werkt ze zich uit de naad om haar gezin te onderhouden en over hun gezondheid te waken. Het is die weg naar autonomie die fotograaf Johan Stockmann in fraaie beelden vatte, met dit fotoboek als eindresultaat.

Rol van de ziekenfondsen

In samenwerking met het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex zagen in 2007 twee ziekenfondsen het licht in Benin. Deze zijn een belangrijke compagnon de route voor Rébécca en de bevolking van Benin. Door de dekking van hun medische kosten kampen ze namelijk minder met financiële moeilijkheden en kunnen ze hun leven meer in eigen handen nemen!

Help mee!

De inkomsten uit de verkoop van dit boek gaan naar de financiering van het project 'Ziekenfondsen in Benin'.

Het boek kost 30 euro en is verkrijgbaar in elk filiaal van boekhandel Club.

i Dankzij elk verkocht exemplaar kunnen 5 kinderen lid worden van een ziekenfonds en kunnen ze daardoor kwaliteitsvolle medische verzorging genieten.

Depressie – ‘Alles of niets’

Een beeld zegt vaak meer dan duizend woorden. Geen toeval dus dat een stripverhaal een uitstekend medium is om complexe zaken eenvoudig uit te leggen. ‘Alles of Niets’ is dan ook een uiterst verhelderend werkstuk rond manische depressie, zowel voor de lijdens aan deze bipolaire stoornis als voor hun omgeving. Deze zelfgids krijgt bijzonder veel lof toegezwaaid en is al vertaald in het Duits, het Grieks, het Frans en het Engels!

**Alles of niets, Marc De Hert/Erik Thys/Geerdt Magiels/Sabien Wyckaert,
Linkeroever Uitgevers, 2011, 64 blz.,
ISBN 978-90-892-4164-1**

Op zoek naar ‘Geluk, The World Book of Happiness’



In dit uitdagende boek delen 100 topexperts in de positieve psychologie, van IJsland tot Zuid-Afrika en van China tot Australië, de kennis die zij bezitten over geluk. Deze moderne wetenschap maakte het voorbije decennium een grote opgang.

Geen filosofische of spirituele beschouwingen, maar inzichten die gebaseerd zijn op wereldwijd wetenschappelijk onderzoek. Het gaat niet over ‘geloven’ maar over ‘weten’. Kennis over de rol van tijd, geld, gezondheid, succes, welzijn, toekomst en warmte. Over jeugd, genetica, toeval en vrije wil. Over humor, pijn en verdriet. Over kiezen, familie, relaties en vrienden.

Dit boek behandelt niet alleen het individuele geluk, maar ook het welzijn van groepen, organisaties en landen.

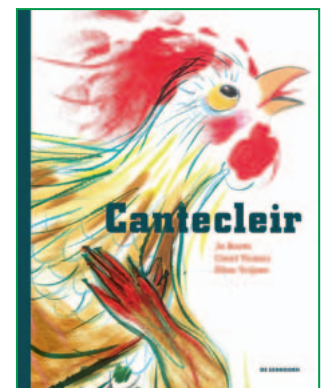
Hoofdredacteur Leo Bormans verdiepte zich twee jaar in de onderzoeken van deze professoren en vertaalde hun conclusies naar een breed publiek.

**Een waardevol cadeau voor jezelf of voor wie, net als jij, op zoek is naar geluk.
Geluk, The World Book of Happiness, Leo Bormans,
Uitgeverij Lannoo, 2010, 352 blz.,
ISBN 978-90-209-9066-9**

Het dierenrijk

Je kent de haan Canteclair misschien nog uit het verhaal van Reinaert de vos. In dit betoverende prentenboek speelt hij de hoofdrol in een verhaal over de liefde en jezelf zijn. Canteclair wordt verliefd op mevrouw Fazant, maar toch kan hij het niet laten om 's nachts te kraaien. Hij is er namelijk zeker van dat de zon niet opkomt zonder z'n broodnodige 'kukeleku'. Je kind zal ongetwijfeld aan je lippen hangen als je de avonturen van Canteclair voorleest!

**Canteclair, Jo Roets en Greet Vissers, De Eenhoorn, 2011,
40 blz., ISBN 978-90-583-8650-2**



De besproken boeken zijn niet bij uw Onafhankelijk Ziekenfonds Securex te verkrijgen. U bestelt ze in een boekhandel naar keuze via het unieke ISBN-nummer dat aan het einde van iedere bespreking vermeld wordt.

Agenda!

Leo Bormans geeft een beperkt aantal lezingen over "Het Geheim van Geluk". Een interactieve en verrassende voorstelling gebaseerd op de inzichten van "Geluk. The World Book of Happiness". We gaan samen op zoek naar de kern van geluk en een positieve levensstijl. Met honderd concrete tips die bijdragen tot een wereld van geluk voor onszelf en voor anderen. Optimisme kan je leren. En wie zich optimistisch opstelt is gelukkiger, gezonder en succesvoller in studie, relaties, beroep en vriendschap. De voorstelling duurt ongeveer 100 minuten en laat niemand onberoerd. Een agenda vindt u op www.theworldbookofhappiness.com. De meeste voorstellingen zijn ver op voorhand uitverkocht: reserveren dus. Op internationale congressen geeft Leo deze voorstelling ook in het Engels.

Zijn allerlaatste lezing in België over "Het Geheim van Geluk" zal plaatsvinden op woensdag 18 januari 2012 om 19u30 in Lommel (B), Cultureel Centrum De Adelberg (5 euro, reserveren www.ccdeadelberg.be)

De nieuwe brochure van Taalstage de Pauw is er!

De Pauw Ski- en Taalvakanties: Een keitoffe en leerrijke ervaring!

De Pauw biedt u 4 à 5 uur ski- of snowboardles per dag onder deskundige leiding van de erkende Oostenrijkse of Franse Skischool en begeleiding van Belgische monitoren. Daarnaast is er elke dag 2 uur taalles (Engels of Frans) voorzien. De hele stage is er pedagogische begeleiding door eigen leraars en aangepaste avondanimatie. Alle skistages zijn toegankelijk voor zowel Franstalige als Nederlandstalige, wat het spreken van de doeltaal bevordert.

Er wordt gelogeerd in geselecteerde hotels op basis van volpension. Het skimateriaal, skiliften en skipas zijn inbegrepen evenals een verzekering "Europe Assistance" en "Burgerlijke Aansprakelijkheid".



Tussenkost Securex

Voor uw kinderen tussen 6 en 19 jaar, kunt u, per kind en per jaar, genieten van:

- Een korting van 50 %, met een maximum van 150 euro, voor een verblijf in België of in het buitenland georganiseerd door taalstages Depauw.

Geef bij de inschrijving steeds mee dat uw kind klant is bij het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex en hou ook een kleefbriefje van het kind bij de hand. De korting wordt meteen in reductie gebracht op uw factuur.



Voor meer informatie betreffende de taalstages kan u terecht op www.securex-ziekenfonds.be of www.depauw.be. U kan ook altijd contact opnemen met de Dienst Maatschappelijk Werk van het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex T 078 15 93 01 - socialservice.zf@securex.be

Wijziging van uw rekeningnummer?

Breng uw ziekenfonds op de hoogte.

Om uw terugbetalingen snel en correct te kunnen uitvoeren is het van groot belang dat wij altijd beschikken over uw meest recente gegevens. Hebt u een nieuw e-mailadres, bent u recent verhuisd of hebt u sinds kort een nieuw bankrekeningnummer? Laat ons dit dan zo snel mogelijk weten. Zo kunnen wij u nog sneller en beter van dienst zijn.

Hoe mijn gegevens wijzigen?

- U kan gemakkelijk en snel zelf uw wijzigingen doorgeven via ons online loket eZiekenfonds.
- Download de nodige documenten voor adreswijziging of wijziging van uw rekeningnummer op onze website (www.securex-ziekenfonds.be – Document Center). Print deze af en stuur ze ingevuld en ondertekend naar:

Onafhankelijk Ziekenfonds Securex
Klantendienst
Postbus 10028
1040 Brussel

- U kan ons uw nieuw e-mailadres, telefoon- en/of faxnummer doorgeven per mail naar fonds@securex.be

Betaal uw ziekenfondsbijdrage per domiciliëring.

Dat is pas gemakkelijk!

Maandelijks hebben we te maken met verschillende facturen die allemaal op een bepaalde datum moeten worden betaald. Een te late betaling of een vergetelheid is dan een vaak voorkomende zaak. Om het u gemakkelijk te maken bieden wij u de mogelijkheid om uw ziekenfondsbijdrage te betalen per domiciliëring. Zo kunt u het hele jaar door op uw beide oren slapen.

Het betalen van uw bijdrage per domiciliëring heeft heel wat voordelen:

- Het is een veilige betalingsmethode die ervoor zorgt dat u op elk moment kan blijven genieten van uw voordelen en dekkingen. Zo bent u altijd in orde met de betaling van uw bijdrage.
- Het gebruik van een domiciliëring is volledig gratis. U hoeft geen extra kosten te betalen.
- U behoudt zelf alle controle. U krijgt van ons een duidelijk overzicht van al uw bijdragen alvorens het bedrag van uw rekening in mindering wordt gebracht.
- U behoudt op ieder moment alle vrijheid. U kan de domiciliëring op ieder moment terug stopzetten.

Hoe aanvragen?

Op de volgende pagina vindt u het aanvraagformulier voor domiciliëring.

- Vul het eerste deel van het formulier in.
- Overhandig het ingevulde formulier aan uw bank die het tweede deel zal invullen en ons uw aanvraag doorstuurt.
- Onze medewerkers brengen daarna uw keuze van de betalingswijze in orde.

U kunt dit formulier ook terugvinden op onze website (www.securex-ziekenfonds.be – Document Center)

Domiciliëring

1. In te vullen door de klant

Ondergetekende (op wiens naam de facturen worden opgesteld) Naam _____ Voornaam _____
 Straat - nummer - bus _____
 Postnummer - plaats _____

vraagt aan het Onafhankelijk Ziekenfonds Securex - maatschappelijke zetel: Tervurenlaan 43, 1040 Brussel (Verenigde Natieslaan 1, 9000 Gent) Onderworpen aan de Wet van 06 08 1990, RIZIV 516 RPR Brussel - Ondernemingsnr 0411 793 011

om vanaf heden en tot uitdrukkelijke herroeping, alle facturen met aansluitingsnr. te innen bij volgende financiële instelling 516/ _____
 Naam _____ Voornaam _____
 Straat - nummer - bus _____
 Postnummer - plaats _____

van rekeningnummer ____ - ____ - ____

Op naam van (in te vullen indien de rekeninghouder niet de geadresseerde van de facturen is) Naam _____ Voornaam _____
 Straat - nummer - bus _____
 Postnummer - plaats _____

Plaats _____
 Handtekening _____

Datum ____ / ____ / ____

Handtekening rekeninghouder
 enkel te ondertekenen indien de rekeninghouder niet de geadresseerde is

2. Voorbehouden aan de financiële instelling

Deze domiciliëring werd aanvaard onder het nummer

Datum ____ / ____ / ____
 Stempel en handtekening

Identificatienummer van de schuldeiser
00000539636



Brievenbussen & kantoren

Ziehier de lijst van al onze brievenbussen. Deponeer in de brievenbussen geen 'aangifte van arbeidongeschiktheid'. Deze moeten om wettelijke redenen met de post worden verstuurd. Wij zijn eveneens beschikbaar via onze kantoren vertegenwoordigd door het symbool ▲. De adressen in het paars vertegenwoordigen de nieuwe brievenbussen en kantoren.

▲ Aalst	9300	Capucienelaan	93 A	Melle	9090	Oefenpleinstraat	14
Alleur	4432	Rue Jean Louis Conninx	23	Merelbeke	9820	Acaciastraat	7
Anderlecht	1070	Rue Bara	150	Merelbeke	9820	Kasteelstraat	51
▲ Anderlecht	1070	Rue Henri Joseph Genesse	1	Merksem	2170	Ringlaan	33
Ans	4430	Clos des Archers	5	Monceau Sur Sambre	6031	Rue Trou Barbeau	54
▲ Antwerpen	2000	Frankrijklei	53-55	▲ Mons	7000	Parc Initialis, bld. A. Delvaux	3
Antwerpen	2018	Brederodestraat	26	Mouscron	7700	Drève Gustave Fache	5
Antwerpen	2018	Langeleemstraat	292	▲ Namur (Jambes)	5100	Avenue Prince de Liège	95-99
Antwerpen	2100	Florent Pauwelslei	51	Namur (Salzennes)	5000	Rue chateau des balances	70 bte 24
Beersel	1650	Grote Baan	171	Nazareth	9810	Drapstraat	27
Bellegem	8510	Bellegemsestraat	67	Nazareth	9810	Steenweg naar Deinze	124
Blankenberge	8370	Langestraat	39	Nivelles	1400	Vieux Chemin de Senefte	20
Bornem	2880	Absveldstraat	21	Oostakker	9041	Groenespechtstraat	11
▲ Brugge	8000	Bevrijdingslaan	37	Oosterzele	9860	Windekekouter	33
Buggenhout	9255	Bovendonkstraat	165	Ophain Bois	1421	Village n°1 Reine Fabiola	
Charleroi	6000	Rue Vandervelde	40	Seigneur Isaac		rue Sart Moulin	1
▲ Charleroi - Gosselies	6041	Rue Santos Dumont	5	▲ Oudenaarde	9700	Beverstraat	39
Crisnée	4367	Clos du Bosquet	8	Oudenaarde	9700	Martijn Van Torhoutstraat	79
Deerlijk	8540	Pontstraat	130	Oupeye	4680	Rue Tollet	21
Deinze	9800	Markt	102	Oupeye	4680	Rue du Roi Albert	258
De Panne	8660	Kasteelstraat	84	Ranst	2520	Ranstsesteenweg	45 A
Deurne	2100	Baron Leroystraat	138	▲ Roeselare	8800	Ardoisesteenvweg	115 A
Drongen	9031	Abdijmolenstraat	53	Saint Nicolas	4420	Rue Ferdinand Nicolay	339
Drongen	9031	Brouwerijstraat	1	Saint-Servais	5002	Rue de la chapelle Saint Donat	30
Eeklo	9900	Boelare	86	Schaerbeek	1030	Avenue Maurice Maeterlinck	9
Ekxaarde-Lokeren	9160	Parkstraat	20	Schendelbeke	9506	Dagmoedstraat	34
▲ Etterbeek (Mérode)	1040	Avenue de Tervueren	43	Sint-Amandsberg	9040	Antwerpsesteenweg	273
▲ Eupen	4700	Herbesthaler Strasse	325	Sint-Amandsberg	9040	Adolf Baeyensstraat	186
Evere	1140	Avenue Franz Guillaume	53/5	Sint-Denijs-Westrem	9051	Bressers-Blanchaertlaan	5
Evergem	9940	Elslo	65	Sint-Martens-Latem	9830	Palepelstraat	14
Faimes	4317	rue Georges Beratte	26	▲ Sint-Niklaas	9100	Mercatorstraat	48 b
Fontaine	6141	Rue du Parc	39	Sint-Pieters-Leeuw	1600	A. Schockaertstraat	21
Ganshoren	1083	Avenue Marie de Hongrie	64	Sleidinge	9940	Oostveld	8 c
Gembloux	5030	Place Beaufort	10	Stabroek	2940	Dorpsstraat	174-176
Gent	9000	Delhaize Watersportbaan		Stekene	9190	Koewacht	12
Gent	9000	Kalandestraat	15	Tielt	8700	Stationsstraat	7B2
▲ Gent	9000	Verenigde-Natieslaan	1	Tielt	8700	Stedemolenstraat	35
Geraardsbergen	9500	Heuvelstraat	60	Tohogne	6941	Rue de la Cure	5
Gesves	5340	Rue des fonds	6	Tournai (Marquain)	7522	Rue de la Grande Couture	2
Gosselies	6041	Rue Theys	45	Uccle	1180	Chaussée de Waterloo	1551
Grâce-Hollogne	4460	Rue Jean-Paul Sartre	28	Vaux-et-Borset	4530	rue de la Bourlotte	4a
Hamois	5360	Chaussée de Liège	37	▲ Verviers	4800	Rue St.-Remacle	22 A
Harelbeke	8530	Koning Leopold III plein	49	Vichte	8570	Oudenaardestraat	13
▲ Hasselt	3500	Prins Bisschopssingel	36	Vieux-Genappe	1472	Chaussée de Nivelles	17
Ieper	8900	Tempelstraat	30	Vilvoorde	1800	Nijverheidsstraat	166
Ingelmunster	8770	Hinnebilkstraat	78	Waterloo	1410	Rue de la Bruyère	20
Knokke	8300	Zoutelaan	14C	▲ Wavre	1300	Avenue Einstein	16
▲ Koksijde	8670	Zeelaan	148	Wepion	5100	Rue des cormiers	22
Kontich	2550	Strepestraat	1	Wervik	8940	Ooievaarsstraat	11-13
▲ Kortrijk	8500	Conservatoriumplein	21	Wezembeek-Oppem	1970	Chemin au Bois	91
Kuurne	8520	Markt	27	Willebroek	2830	Mechelsesteenweg	227
Laeken	1020	Avenue des Croix du Feu	199 A	Wilrijk	2610	Golfstraat	52
Latinne	4261	rue les Golettes	30	Wingene	8750	Beernemsesteenweg	78
Ledeberg	9050	Brusselsesteenweg	1	Wondelgem	9032	Pijlkruidstraat	28
▲ Leuven	3000	Vaartkom	38 A	Zandvliet	2040	Zandvlietsedorpsstraat	59
Liedekerke	1770	Stationsstraat	48 A	Zwevegem	8550	Kortrijkstraat	2
▲ Liège	4000	Avenue de la Closeraie	2-16	Zwijnaarde	9052	Isabelle Van Oostenrijkstraat	24
Lochristi	9080	Tulpenlaan	17				
Maldegem	9990	Kapelaanstraat	11				
Malonne	5020	Rue de manstée	12				
Marke	8510	Rode Dreef	23				

Andere contactpunten van ons ziekenfonds

De Panne	8660	Peter Terry	Kasteelstraat 84	M	0479 51 39 31
Ganshoren	1083	B.P.S.A.	Avenue Marie de Hongrie 64	T	02 468 59 88
Geraardsbergen	9500	William Vanden Houten	Heuvelstraat 60	M	0497 54 10 71
Ingelmunster	8770	Marijke Brouckaert	Hinnebilkstraat 78	T	051 30 27 84
Schaerbeek	1030	EPC-IT	Avenue Maurice Maeterlinck 9	T	02 248 28 85
Schendelbeke	9506	Evelyn Schotte	Dagmoedstraat 34	T	054 42 18 10
Sint-Amandsberg	9040	Fernand Schelstraete	Antwerpsesteenweg 273	T	09 228 75 98
Sint-Amandsberg	9040	Bea De Bock	Adolf Baeyensstraat 186	T	09 228 91 19
Sint-Pieters-Leeuw	1600	M.A.T.	A. Schockaertstraat 21	T	02 377 13 74
Tielt	8700	Noël Pollet	Stationsstraat 7/2	T	051 40 16 76
Vichte	8570	Van Den Berghe	Oudenaardestraat 13	T	056 77 66 56
Wervik	8940	Mares	Ooievaarsstraat 11-13	T	056 44 37 69
Wingene	8750	Fabienne Dauwe	Beernemsesteenweg 78	T	051 69 60 62
Zwevegem	8550	W. Vandendriessche	Kortrijkstraat 2	T	056 75 51 33



Securex is open van maandag tot en met vrijdag van 08.30u tot 12.00u en van 13.00u tot 16.30u. U kunt ons ook steeds bereiken via:

- www.securex-ziekenfonds.be
- ziekenfonds@securex.be
- uw gratis aansluiting bij ons eZiekenfonds
- T 078 15 93 01 (zonaal tarief)
- F 09 235 64 85 (Gent) - 02 729 92 12 (Brussel)

PROFIEL

Medewerkers: Stéphanie Brisson, Silvia Cocquyt, Annemie Coëme, Bert Corremans, Stéphanie De Langhe, Jan Dhondt, Christian Horemans, Pascale Janssens, Agnès Leclercq, Chantal Neiryndck, Alain Mauquoy, Hélène Notable, Nathalie Renna, Emilie Vanderstichelen, Emilie Van Isterdael, Barbara Van Ransbeeck, Jolien Vercamer, Steven Vervaeat

Samenstelling: Valérie Vander Veken

Lay-out: Leen Verstraete

Cover: Reporters

Fotogravure & drukwerk: PX nv - Roularta

Verantwoordelijke Uitgever: Christine Dries, Directeur Onafhankelijk Ziekenfonds Securex, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel.

Informatie: T 078 15 93 01 - ziekenfonds@securex.be - www.securex-ziekenfonds.be

Geen enkel artikel mag (gedeeltelijk of volledig) worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming van de redactie.

Profiel is ondertekenaar van de Milieubeleidsvereenkomst Papier in Vlaanderen.



Aangesloten bij de Unie van Uitgevers van de Periodieke Pers.



eZiekenfonds, in alle vertrouwen!

U kan, 24u op 24:

- uw persoonlijke gegevens raadplegen of wijzigen
- vlot uw terugbetalingen gezondheidszorg raadplegen
- een overzicht van uw vervangingsinkomens krijgen
- uw kleefbriefjes of uw Europese ziekteverzekeringskaart bestellen
- een e-mail ontvangen voor elke terugbetaling gezondheidszorg
- uw partner toegang geven tot de gegevens van uw personen ten laste
- de beslissingen van de adviserend geneesheer raadplegen
- een generisch geneesmiddel opzoeken
- en nog veel meer...

Sluit u gratis aan bij het eZiekenfonds via www.securex-ziekenfonds.be - eZiekenfonds

Meer info op www.securex-ziekenfonds.be