



HKIV-Info

November-Dezember 2011

Verantw. Herausgeber:
C. Miclotte

Versandadresse:
Rue du Trône 30A
1000 Brüssel

Tel. 02 229 35 00
Fax 02 229 35 58
www.hkiv.be
info@caami-hziv.fgov.be

Hinterlegungsbüro Oostende Mail
Diese Zeitschrift erscheint
zweimonatlich
Erscheinungsjahr 9 - Nummer 6
Chefredakteur: G. Janssens

HKIV-Info wird mit umweltfreundlicher Tinte auf umweltfreundlichem Papier gedruckt. Die Verpackung ist biologisch abbaubar.

Inhalt

S.1 Arbeitsunfähig,
aber aktiv bleiben?

S.2 Vorsicht: Cyber-Grippe!

S.3 ADHD im Blickpunkt

S.4 Unfälle zu Hause

Arbeitsunfähig, aber aktiv bleiben?

Selbst wenn Sie arbeitsunfähig sind, können Sie bestimmte Tätigkeiten weiter ausüben, ohne Ihre Entschädigungsrechte zu verlieren. Hier sind die Fälle, in denen eine Wiederaufnahme der Berufstätigkeit möglich ist.

Wiederaufnahme teilzeitiger Tätigkeit

Sie möchten während Ihrer Arbeitsunfähigkeit eine angepasste Tätigkeit wiederaufnehmen? Sie können eine teilzeitige Wiederaufnahme beantragen.

Wenden Sie sich an den Vertrauensarzt Ihres Regionaldienstes. Damit Ihr Antrag geprüft werden kann, muss dieser

- eine genaue Beschreibung der Tätigkeit;
- den Namen des Arbeitgebers;
- die genaue Arbeitszeit;
- die Tätigkeitsperiode enthalten.

Wenn Sie die Genehmigung einmal erhalten haben, muss der Vertrauensarzt auch jeder Änderung dieser Tätigkeit zustimmen.

Berufliche Neuorientierung

Ihre Arbeitsunfähigkeit kann eine günstige Gelegenheit für eine berufliche Neuorientierung sein. (Ausbildung zu einer neuen Berufstätigkeit). Beantragen Sie einfach die Genehmigung des Vertrauensarztes Ihres HKIV-Regionaldienstes.

Ihre Erwartungen und Beweggründe werden zuerst in einem Fachzentrum geprüft. Danach wird Ihre Akte dem

LIKIV vorgelegt, das Ihnen seine Entscheidung mitteilt.

Freiwillige Tätigkeit

Sie können eine freiwillige, unbezahlte Tätigkeit ausüben (Freiwilligendienst, VoG). Diese muss dem Vertrauensarzt schnellstmöglich gemeldet werden. Er wird prüfen, ob diese Tätigkeit mit Ihrem Gesundheitszustand vereinbar ist.

Und meine Entschädigung?

Bei Wiederaufnahme einer Tätigkeit erhalten Sie wahrscheinlich ein zusätzliches Einkommen. Ihr HKIV-Regionaldienst wird dann den Betrag Ihrer Entschädigungen neu berechnen.



Eine freiwillige, unbezahlte Tätigkeit ändert den Betrag Ihrer Entschädigung natürlich nicht.

Weitere Informationen?

Lassen Sie sich in der Arztpraxis oder beim Sozialdienst Ihres Regionaldienstes beraten. Nehmen Sie keine Tätigkeit während Ihrer Arbeitsunfähigkeit wieder auf, ohne Ihren Regionaldienst zu informieren.

Vorsicht: Cyber-Grippe!

Immer mehr Menschen nutzen das Internet, um medizinische Informationen zu suchen. Das kann aber gefährlich sein... Deshalb möchten wir Ihnen einige Tipps geben, damit Sie nicht die "Cyber-Grippe" bekommen!

Alles online

Das Internet bietet einen wahren Informationsschatz zu medizinischen Themen an. Es gibt dort Websites über spezifische Krankheiten sowie allgemeine **Gesundheitssites**. Es gibt auch zahlreiche **Diskussionsforen**, wo sich Menschen treffen, die sich für bestimmte medizinische Probleme interessieren. Sie tauschen Erfahrungen oder Ratschläge.

Eine weitere Kategorie sind die **Webshops**, die Arzneimittel verkaufen an jeden der eine Internetverbindung hat.

Welches sind die Risiken?

Aus Untersuchungen geht hervor, dass immer mehr Menschen den Weg zu dieser Art 'online' Initiativen finden, sich aber der möglichen Gefahren nicht immer bewusst sind.

- **Falsche Informationen:** Der Inhalt kann unzuverlässig oder sogar völlig falsch sein. Prüfen Sie darum immer den Ursprung der Informationen und vertrauen Sie nicht blind der Meinung einer (anonymen) Person in einem Forum. Verdoppeln Sie Ihre Wachsamkeit bei Websites, die Wunderlösungen versprechen.
- **Andere Interessen:** Oft werden medizinische Websites von Unternehmen oder Vereinigungen mit kommerziellen oder anderen Interessen geschaffen. Wenn Sie keinen deutlichen Hinweis auf den Urheber oder Ursprung der Website finden, könnte das verdächtig sein.
- **Keine Erklärung:** Bei einem Hausarztbesuch bekommen Sie Erläuterungen zu Ihrem Gesundheitsproblem und werden eventuell für Arzneimittel an eine Apotheke verwiesen. Der Apotheker gibt Ihnen auch Informationen zum richtigen Gebrauch der Arzneimittel. Beim Onlinekauf haben Sie diesen Kontakt und die Kontrolle nicht.
- **Betrug:** Wenn Sie Arzneimittel online kaufen, haben Sie keine Garantie, dass diese Arzneimittel dieselben wie in der Apotheke sind. Untersu-

chungen haben ergeben, dass 50% der online verkauften Produkte Nachahmungen sind. Außerdem fehlen oft nützliche Informationen bezüglich Dosierung oder Verabreichungsweise.

- **Rechtswidrig und strafbar:** In Belgien dürfen nur zugelassene Apotheken Arzneimittel ohne Rezept online verkaufen. Darüber hinaus brauchen Sie dafür die Genehmigung der Föderalagentur für Arzneimittel und Gesundheitsprodukte (AFMPS) und der Apothekerkammer. Eine Liste dieser Apotheken finden Sie auf der Website der AFMPS auf Französisch, Niederländisch oder Englisch. Bei Verstoß können Sie zu einer Geldstrafe verurteilt und die Produkte beschlagnahmt werden.



Gesund surfen

So praktisch es auch sein mag, bei der online-Suche nach Info über medizinische Themen muss man immer **vorsichtig und kritisch bleiben**, was den Ursprung und die Richtigkeit der Informationen angeht. Sprechen Sie darum über gesundheitliche Probleme immer zuerst mit Ihrem Hausarzt und holen Sie seine Meinung ein über das, was Sie online gefunden haben.

Wenn Sie Arzneimittel online kaufen, dann **ausschließlich über von der AFMPS zugelassene Sites** und **nach Rücksprache darüber mit Ihrem Hausarzt**. Reagieren Sie nicht auf unerwünschte Emails mit vielversprechenden Wundermitteln oder Superangeboten.

Weitere Infos?

- www.medicaments-par-internet.be (Französisch)
- www.afmps.be

ADHD im Blickpunkt

Der Begriff ADHD taucht immer mehr in den Medien auf. Was bedeutet diese Abkürzung und was sind die wichtigsten Fakten zu diesem Modewort?

Was ist ADHD?

ADHD ist die Abkürzung für "Attention Deficit Hyperactivity Disorder" (ADHS) und kann übersetzt werden mit: "Aufmerksamkeitsdefizit-Störung mit Hyperaktivität". Es handelt sich also um eine **Verhaltensstörung**, die sich vor allem in Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten äußert. Es geht daher nicht darum, zu wenig Aufmerksamkeit zu bekommen.

Woran erkennt man ADHD?

ADHD-betroffene Menschen können sich nicht ausreichend konzentrieren, um eine Tätigkeit/Aufgabe zu Ende zu bringen. Sie sind oft übermäßig rege, schreien manchmal statt zu sprechen und können kaum still sitzen bleiben. Auch kopfloses Handeln ist ein typisches Kennzeichen.

Jugendliche sind oft ruhiger, haben aber wieder Probleme, wenn es ans Planen oder Organisieren geht. Auch im (jungen) Erwachsenenalter bestehen die Probleme fort.

Wer leidet darunter?

Von ADHD sind vor allem Kinder betroffen (3 bis 5%), aber auch Erwachsene können damit konfrontiert werden.

Die ersten Anzeichen von ADHD gibt es manchmal schon ab dem 4. Lebensjahr. Diese Kinder sind äußerst rege, können sich aber oft nicht in ein Spiel vertiefen und legen ein widerspenstiges Verhalten an den Tag.



Auch in der Schule sind die Kinder unruhig und entwickeln oft Lern- und Verhaltensstörungen, mit einem schlechten Selbstbild als Folge.

Die Diagnose ist schwierig zu stellen, da das Kinderverhalten schnell wechselt und möglicherweise nicht von Dauer ist.

Ursache und Behandlung?

Die Ursache ist nicht eindeutig, aber die erbliche Anlage spielt eine wichtige Rolle.

ADHD ist nicht heilbar! Mit individueller Behandlung kann man nur versuchen, die Symptome und Probleme zu beschränken. Dafür wendet man sowohl psychologische Erziehung als auch Verhaltenstherapie an.



Wichtig ist, dass die Umgebung aktiv in die Behandlung einbezogen wird, und der Umgang mit Altersgenossen ist ratsam.

Arzneimittel können diese Behandlung manchmal unterstützen. Sie können zeitweise die Konzentration erhöhen, können aber auch (unerwünschte) Nebeneffekte haben. Konsultieren Sie darum stets einen Arzt, um die Diagnose zu stellen und eine eventuelle Dosierung zu bestimmen.

Weitere Infos?

- **Patienten Rat & Treff**
Eupen - 087 55 22 88
Sankt-Vith - 080 22 11 50
info@patientenrat.be
www.patientenrat.be



Unfälle zu Hause

Wissen Sie, dass 40% aller Unfälle im Haushalt passieren? Vor allem kleine Kinder und die über 60-Jährigen sind die Opfer. Prellungen, Brandwunden, Vergiftungen, Schnittverletzungen, Erstickten und Ertrinken sind die am meisten vorkommenden Folgen.

Durch präventive Maßnahmen können Sie jedoch die Unfallrisiken vermindern.. Wir erklären Ihnen hier , wie Sie die am meisten vorkommenden Unfälle vermeiden können.

Einige Ratschläge zur Prävention

- Dafür sorgen, dass Fenster nicht weiter als einen Spalt breit geöffnet werden können. Kein Mobiliar vor Fenster stellen und den Zugang zu gefährlichen Stellen wie Treppen versperren.
- Feuerzeuge, Zündhölzer, Messer, Schönheitsprodukte und Medikamente außer Reichweite von Kindern aufbewahren, am besten hinter Schloss und Riegel.
- Kleine Gegenstände außer Reichweite für Kinder lassen, sodass sie diese nicht verschlucken können.
- Mobiliar mit abgerundeten Ecken wählen, so gibt es weniger Verletzungsrisiken.
- Giftige Produkte an einem sicheren Ort aufbewahren.
- Töpfe und Stiele von Pfannen auf dem Herd außer Reichweite für Kinder lassen.
- Zisterne, Schwimmbad oder Teich mit einem Zaun absperren. Kinder nicht ohne Überwachung schwimmen lassen und mit Schwimmgürtel, auch in flachem Wasser.
- Eine gleitsichere Badematte in Ihre Badewanne oder Dusche legen, um ausrutschen zu vermeiden.
- Steckdosen mit Kindersicherung versehen und Elektrogeräte nach Gebrauch abschalten.

Wie bei Unfall reagieren?

Das Wichtigste ist, nicht in Panik zu geraten, wodurch die Lage sich noch verschlimmern könnte. Zuerst so schnell wie möglich die Ursache des Problems entfernen (Schneidwerkzeug, Feuer, usw.)

Schnittwunden sollten erst gereinigt, dezinfiziert und steril abgedeckt werden.

Brandwunden sofort und lange unter lauwarmes Wasser halten.

Bei Vergiftungen die Person nicht erbrechen lassen und nichts ohne ärztlichen Rat trinken lassen.

Falls die Person bewusstlos oder bewegungslos ist, nur bei akuter Gefahr von der Stelle bewegen.

Konsultieren Sie so schnell wie möglich einen Arzt.



Nützliche Telefonnummern

- 112 (Notruf)
- 070/245 245 (Antigiftzentrum)

Sie geben Ihnen Anweisungen und bestimmen die weitere Behandlung.

Schließung unserer Büros

Unsere Büros werden demnächst an einigen Tagen geschlossen sein.

- **Oktober:** 31. Oktober (Brückentag).
- **November:** 1. und 2. November (Allerheiligen), 11. November (Waffenstillstand) und 15. November (Königstag).
- **Dezember:** ab dem 26. bis zum 30. Dezember (Weihnachten und Neujahr).

