

# PROFIL DES LEBENS

Freie 

Erscheint dreimonatlich

Abgabestelle: Eupen Mail  
P807141

Abs.: Freie Krankenkasse, Hauptstraße 2, 4760 Büllingen



## Gesundheit

Immer mehr Kinder  
müssen zum Augenarzt

## Reportage

Schlafen Sie gut?

## Gesellschaft

Häusliche Pflege

Freie



## Osteopathie & Chiropraktik

### **Wir erstatten:**

20 € pro Behandlung durch einen  
diplomierten Osteopathen oder  
Chiropraktiker

*Insgesamt bis zu 8 Behandlungen pro Jahr*

**Zu Ihren Diensten 04**

- Ist Ihre Medikamentenverschreibung noch gültig?
- Bessere Erstattung der Grippe-Impfung für Risikopatienten
- Besuche in unseren Geschäftsstellen

**Gesundheit 05**

- Kosten der Behandlung für Kinder und Jugendliche
  - Impfungen: Legende und Wirklichkeit
  - Immer mehr Kinder müssen zum Augenarzt
- Migräne, mehr als nur Kopfschmerzen...

**Reportage 12**

Schlafen Sie gut?

**Versicherung 16**

- Logopädische Behandlung
- Covid-19: Auf welche Unterstützungen haben Sie Anrecht?

**Aktuell 20**

Eine Beschwerde?  
... wir hören Ihnen zu!

**Gesellschaft 21**

Häusliche Pflege

**Pflegegeld**

Liebe Leserin, Lieber Leser,

in ihrer Regierungserklärung vom 21. September 2020 kündigte die Regierung der Deutschsprachigen Gemeinschaft eine Reihe von Hilfen und Investitionen an. Im Bereich der Seniorenpflege geht es dabei u.a. darum, bestehende Angebote für die pflegebedürftigen Menschen auszubauen oder neue Angebote zu schaffen.

Bemerkenswert ist die Ankündigung, dass noch im Laufe dieser Legislaturperiode die Einführung einer zusätzliche Unterstützung geplant ist, nämlich ein „Pflegegeld“, das direkt an bedürftige Senioren ausgezahlt wird.

Als „Freie Krankenkasse“ können wir dieses Vorhaben nur begrüßen, weil es die freie Wahl und die Entscheidungsfreiheit der einzelnen Person stärkt. Viele der pflegebedürftigen Personen und ihre Angehörigen organisieren ihre Versorgung auf sehr unterschiedliche Art. Die bestehenden Dienste in der häuslichen Pflege sind dabei eine große Hilfe, aber eben nicht die vollständige und alles umfassende Hilfe. Für die nicht-subsidierten Hilfen und persönliche Kosten können die Betroffenen bisher keinerlei Unterstützung durch die Öffentliche Hand erhalten.

Die Umsetzung der sechsten Staatsreform ist zu einem großen Teil abgeschlossen. Ein „to do“ für die Deutschsprachige Gemeinschaft bleibt noch die Übernahme der Beihilfe und Unterstützung für Betagte (BUB) vom FÖD Soziale Sicherheit. Anscheinend möchte die DG sich nicht darauf beschränken, die bisher vom Föderalstaat gezahlten Entschädigungen fortzuführen, sondern scheint die Gelegenheit nutzen zu wollen, diese auszubauen.

Wenn zusätzlich eingesetzte Mittel dem einzelnen Betroffenen direkt in Form eines Pflegegeldes zukommen, dann kann dieser selber entscheiden, in welcher Form und für welche Art von Hilfen er dieses Pflegegeld einsetzen möchte. Dadurch wird nicht nur die Möglichkeit für den Einzelnen geschaffen, freier zu entscheiden, sondern diese Situation kann auf lange Sicht auch die Qualität der Dienstleistungen und der Angebote entscheidend fördern.

Hubert HECK,

Direktion der  
Freien Krankenkasse

**Impressum**

Redaktion: Freie Krankenkasse, Kontakt: Doris Curnel  
 Layout: Indigo  
 Fotos: [www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com)  
 Druck: IPM Printing  
 Verantwortlicher Herausgeber: Hubert Heck, Hauptstraße 2, 4760 Büllingen, Tel. 080 640 515  
 Unternehmensnummer: 0420.209.938  
 Mitglied der Herausgeber der periodischen Presse  
 Die Vervielfältigung bzw. Veröffentlichung dieser Ausgabe, selbst auszugsweise, gestattet das Urheberrecht nur, wenn sie mit dem Herausgeber vereinbart wurde.

**Kontaktstellen**

**Büllingen:** Hauptstraße 2 - Tel. 080 640 545  
**Bütgenbach:** Marktplatz 11/E/2 - Tel. 080 643 241  
**Eupen:** Vervierser Straße 6A - Tel. 087 598 660  
**Kelmis:** Kirchstraße 6 - Tel. 087 558 169  
**Raeren:** Hauptstraße 73A - Tel. 087 853 464  
**St. Vith:** Schwarzer Weg 1 - Tel. 080 799 515  
**E-Mail:** [info@freie.be](mailto:info@freie.be) **Internet:** [www.freie.be](http://www.freie.be)

## Ist Ihre Medikamentenverschreibung noch gültig?



Seit Anfang 2020 sind Ärzte, Zahnärzte und Hebammen verpflichtet, alle Medikamente elektronisch zu verordnen. Als Patient erhalten Sie nur noch einen Zettel mit einem Strichcode, den Sie in der Apotheke vorlegen müssen. Daraufhin kann Ihr Apotheker die Verordnung in einem elektronischen Netzwerk einsehen und Ihnen die Medikamente aushändigen.

Die Gültigkeitsdauer Ihrer Verordnung, d.h. bis wann Sie das Medikament in der Apotheke abholen können, ist auf diesem Beleg angegeben. Im Normalfall beträgt sie drei Monate. In bestimmten Fällen kann der Pflegeleistende jedoch ein anderes Ablaufdatum angeben (von einem Tag bis zu einem Jahr). Sie können Ihre Verschreibungen sowie deren Gültigkeitsdauer auch im Internet unter [meinegesundheit.be](http://meinegesundheit.be) einsehen.

## Bessere Erstattung der Grippe-Impfung für Risikopatienten



Die gesetzliche Krankenversicherung erstattet die Grippeimpfung für bestimmte Risikogruppen. Seit dem 1. Oktober 2020 wurde diese Erstattung erhöht. Die betroffenen Personengruppen zahlen in diesem Jahr nur einen Eigenanteil von 4,08 € (2,45 € bei Anrecht auf den Vorzugstarif).

Eine weitere Neuerung ist, dass Personen über 50 Jahre den Impfstoff auch ohne ärztliche Verordnung beim Apotheker erhalten. Die Verabreichung des Impfstoffs muss jedoch durch den Hausarzt oder eine Krankenpflegerin (auf Vorlage einer ärztlichen Verordnung) erfolgen.

Unsere *Zusätzlichen Dienste* sehen für sämtliche Impfungen, ungeachtet des Alters, eine ergänzende Erstattung bis zu 30 € pro Jahr vor. Um die Rückzahlung zu erhalten, müssen Sie den Beleg der Apotheke (Annexe 30 oder BVAC) bei uns einreichen.

*Ausführliche Infos zur Erstattung der Grippeimpfung und den Risikogruppen finden Sie unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Ratgeber Gesundheit > Impfungen > Grippeimpfung*



## Besuche in unseren Geschäftsstellen



Aufgrund der neuerlichen Verschärfung der Corona-Maßnahmen sind unsere Kontaktstellen bis auf weiteres für den freien Publikumsverkehr geschlossen. Das bedeutet, dass Besuche ausschließlich auf Terminvereinbarung und in dringenden Fällen möglich sind.

Die Briefkästen in unseren Geschäftsstellen und den lokalen Büros werden täglich geleert. Sie können Ihre Dokumente weiterhin dort einwerfen oder uns diese per Post zusenden. Wir kümmern uns um die rasche Bearbeitung. Krankmeldungen können vorläufig auch per E-Mail eingereicht werden unter [md@freie.be](mailto:md@freie.be).

Sie können uns außerdem an allen Arbeitstagen von 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr sowie von 13.30 Uhr bis 16.45 Uhr telefonisch erreichen, per E-Mail unter [info@freie.be](mailto:info@freie.be) oder über das Kontaktformular unserer Website.

Manche Angelegenheiten können Sie zudem über das Online Büro unter [online.freie.be](http://online.freie.be) erledigen: Auflistung Ihrer Rückzahlungen, Vignettenbestellung, ...

### Kontaktstellen der Freien Krankenkasse

Büllingen: Tel.: 080 640 545  
E-Mail: [buellingen@freie.be](mailto:buellingen@freie.be)

Bütgenbach: Tel.: 080 643 241  
E-Mail: [buellingen@freie.be](mailto:buellingen@freie.be)

Eupen: Tel.: 087 598 660  
E-Mail: [eupen@freie.be](mailto:eupen@freie.be)

Kelmis: Tel.: 087 558 169  
E-Mail: [eupen@freie.be](mailto:eupen@freie.be)

Raeren: Tel.: 087 853 464  
E-Mail: [eupen@freie.be](mailto:eupen@freie.be)

Sankt Vith: Tel.: 080 799 515  
E-Mail: [st.vith@freie.be](mailto:st.vith@freie.be)

# Kosten der Behandlung für Kinder und Jugendliche



*Vorsorgeuntersuchungen, Kinderkrankheiten oder Verletzungen – häufige Besuche beim Arzt bleiben bei Kindern meist nicht aus und die zu zahlenden Eigenanteile summieren sich ... unsere Krankenkasse sieht eine Erstattung hierfür vor.*

## Behandlungen und Medikamente

Kindern und Jugendlichen bis zum 18. Geburtstag erstatten wir durch unsere *Zusätzlichen Dienste* die gesetzlich vorgesehenen Eigenanteile für ambulante Behandlungen durch Ärzte, Fachärzte und Paramediziner. Aber auch Krankenpflege, Kinesitherapie, Logopädie, ... sowie den Eigenanteil an den erstattbaren Medikamenten.

Nachdem die Behandlungsbescheinigung bei uns eingegangen ist (entweder auf elektronischem Weg durch Ihren Arzt oder wenn Sie diese bei uns eingereicht haben), zahlen wir Ihnen die Eigenanteile automatisch aus, sobald diese den Betrag von 12,50 € pro Jahr übersteigen.

Honorarzuschläge, d.h. jene Beträge, die über das gesetzliche Honorar hinausgehen, werden jedoch nicht berücksichtigt.

**Für die Erstattung der Leistungen von Allgemeinmedizinern gilt immer als Voraussetzung, dass der**

## **Hausarzt für das Kind eine Globale Medizinische Akte angelegt hat.**

Unsere Erstattung für Medikamente gilt für die Eigenanteile der erstattbaren Medikamente, d.h. Medikamente der Kategorien A, B, C, Cj, Cs und Cx sowie für Sonderanfertigungen.

Außerdem können wir den gesetzlichen Eigenanteil der Leistungen erstatten, die über das Drittzahlersystem mit uns abgerechnet werden, z.B. für Laborleistungen oder paramedizinische Lieferungen. Hierzu müssen Sie allerdings die Rechnung des von Ihnen bezahlten Eigenanteils bei uns einreichen.

Bei den logopädischen Behandlungen, die nicht von der gesetzlichen Krankenversicherung getragen werden, kommt die Erstattung der Eigenanteile nicht zur Anwendung. Allerdings sehen unsere *Zusätzlichen Dienste* in diesem Fall eine Erstattung vor in Höhe von 12 € pro Sitzung, bis zu 2.400 € pro Jahr (siehe S. 16-17).

## **Zahnarzt und Kieferorthopäde**

Behandlungen beim Zahnarzt und beim Kieferorthopäden werden für die Erstattung der Eigenanteile nicht berücksichtigt, denn für die vorsorgende Zahnpflege bis 18

Jahre übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung bereits das vollständige Honorar eines Zahnarztbesuches (insofern der Zahnarzt sich an das gesetzlich vorgesehene Honorar hält).

Die Eigenanteile für kieferorthopädische Behandlungen sind durch eine pauschale Zahlung seitens unserer *Zusätzlichen Dienste* abgedeckt. So wird bspw. die Behandlung bei Kindern unter neun Jahren zusätzlich zur gesetzlichen Erstattung mit 250 € unterstützt. Für Zahnspangen im Jugendalter zahlen wir ergänzend 800 €.

## **Luxemburgische Grenzgänger**

Die mitversicherten Kinder der luxemburgischen Grenzgänger erhalten für viele Gesundheitspflegeleistungen eine ergänzende Zahlung seitens der gesetzlichen luxemburgischen Krankenkasse (CNS). Daher erhalten die Kinder dieser Versicherten die Erstattung der Eigenanteile nicht automatisch, sondern erst auf Vorlage der Unterlagen, aus denen die Erstattung der luxemburgischen Krankenkasse hervorgeht.



# Impfungen: Legende und Wirklichkeit

*Das Thema Impfungen wird oft kontrovers diskutiert. Sollen wir uns und unsere Kinder impfen lassen? Im Netz findet man die unterschiedlichsten Theorien. Auf welche Informationen können wir uns wirklich verlassen? Zu einigen verbreiteten Mythen finden Sie hier Erklärungen, die Ihnen helfen sollen, das Falsche vom Wahren zu unterscheiden.*

## 1. Impfstoffe schwächen das Immunsystem

Falsch. Im Gegenteil: Impfstoffe stimulieren die Körperabwehr. Sie ermöglichen es unserem Organismus, Antikörper zu produzieren ohne dass wir krank werden. Dank dieser Antikörper sind wir geschützt, wenn wir tatsächlich mit einer Krankheit konfrontiert werden. Impfstoffe sind also als Lern-Lektion für das Immunsystem zu betrachten.

## 2. Mein Kind muss nicht geimpft werden

Durch Impfungen wird das Immunsystem auf mögliche Infektionen vorbereitet. Noch immer sterben Menschen an den Folgen einer Krankheit, gegen die es einen

Impfstoff gibt, wie z.B. Masern. Dies könnte durch Impfungen vermieden werden.

Es ist auch wichtig, rechtzeitig zu impfen, denn wenn die Zeit verstreicht, erhöht sich das Risiko, sich zu infizieren und ernsthaft zu erkranken. So sind bspw. Säuglinge in einem bestimmten Alter am stärksten von gewissen Krankheiten und den möglichen Komplikationen bedroht. Wenn Sie Ihr Kind nicht impfen, verweigern Sie ihm den verfügbaren Schutz. In Belgien ist einzig die Impfung gegen Kinderlähmung (Poliomyelitis) verpflichtend. Es gibt jedoch ein offizielles Impfschema, das Ihnen erklärt, welche Impfung wann empfohlen wird.

## 3. Gefährliche Infektionskrankheiten sind nicht mehr wirklich bedrohlich

Viele Infektionskrankheiten sind noch nicht verschwunden. Wenn seltener geimpft wird, steigt das Risiko, dass die Krankheit wieder verstärkt auftritt. Selbst wenn eine Erkrankung in Belgien als ausgerottet gilt, kann sie in anderen Ländern aktiv sein; auf Reisen könnten Sie damit konfrontiert werden und diese an Ihr Umfeld weitergeben. Eine hohe Durchimpfungsrate ist

daher notwendig, um die Ausbreitung einer Krankheit zu verhindern. Auf diese Weise werden auch Menschen, die nicht geimpft werden können, weil sie beispielsweise eine chronische Krankheit haben, geschützt.

## 4. Eine Impfung ist nutzlos, wenn man über 65 Jahre alt ist

Das ist nicht wahr. Verschiedene Krankheiten können schwerwiegende Folgen für ältere Menschen haben. Deshalb wird dieser Altersgruppe dringend empfohlen, sich z.B. gegen Grippe impfen zu lassen.

## 5. Impfstoffe verursachen schwere Krankheiten

Manchmal kann es zu leichten und vorübergehenden Nebenwirkungen kommen. Das Risiko schwerer Nebenwirkungen bzw. chronischer oder gar lebensbedrohlicher Impfschäden ist jedoch äußerst gering. Solche Situationen treten nur extrem selten auf und häufig können die Beschwerden und die Impfung nicht in einen direkten Zusammenhang gebracht werden. Es ist also gefährlicher, sich nicht impfen zu lassen, als geimpft zu werden.



# Immer mehr Kinder müssen zum Augenarzt

*Viele Kinder benötigen schon in sehr jungen Jahren eine Brille. Regelmäßige Kontrollen sind wichtig, damit eine Sehstörung möglichst früh erkannt wird. Eine Studie des Landesbundes der Freien Krankenkassen hat ergeben, dass stets mehr Kleinkinder unter Augenproblemen leiden.*

Nur selten klagt ein Kind, es sehe nicht gut. Und doch tragen immer mehr Kinder eine Brille, oft schon in den ersten Lebensjahren. Dies geht aus einer Studie unseres Landesbundes hervor. Diese analysierte die Anzahl der Besuche von Kindern bei Augenärzten und die Erstattung von Sehhilfen. Mehr als ein Viertel der Kinder suchte in den Jahren 2016 bis 2018 mindestens einmal einen Augenarzt auf. Ab dem Alter von 5 Jahren ist es sogar jedes dritte Kind. 14 % der untersuchten Kinder benötigten tatsächlich eine Brille, Tendenz steigend. Eine Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, ist dabei die bei Kindern am weitesten verbreitete Augenerkrankung.

## Mädchen tragen häufiger eine Brille als Jungen

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass fast jeder fünfte Jugendliche eine Brille trägt. Bei den Mädchen ist es sogar jedes vierte. Die Zahl der Mädchen, die eine

Brille tragen, nimmt um das Alter von 9 Jahren zu. Ein früherer Wachstumsschub als bei Jungen könnte dieses Phänomen erklären. In der Wallonie und Ostbelgien trägt rund jedes sechste Kind eine Brille, was deutlich mehr ist als in Flandern oder Brüssel, wo nur eines von acht Kindern eine Sehhilfe benötigt.

## Vorsorge ist wichtig

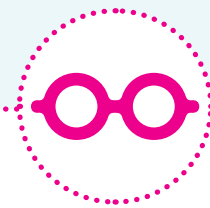
Schon im Säuglings- bzw. Kleinkindalter ist die Überwachung der Augen wichtig. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen werden auf Ebene der Gemeinschaften organisiert. In der deutschsprachigen Gemeinschaft bietet bspw. Kaleido einen ersten Sehtest im Alter von zwei Jahren an. Weitere Kontrollen finden im Rahmen der schulärztlichen Untersuchungen statt.

Wenn Sie bemerken, dass das Sehvermögen Ihres Kindes beeinträchtigt ist oder wenn Ihnen sonstige Augenbeschwerden auffallen (Schielen, extreme Lichtempfindlichkeit, ...), sollten Sie auf jeden Fall rechtzeitig einen Augenarzt aufsuchen. Dies kann helfen, ernstere Probleme zu verhindern. Verschreibt der Augenarzt Ihrem Kind eine Brille oder ein Augenpflaster? Dann ist es wichtig, seine Anweisungen genauestens zu befolgen.

## Lassen Sie Ihr Kind draußen spielen

Auch eine Kurzsichtigkeit kann sich schon in jungen Jahren entwickeln. In den letzten Jahren ist sogar eine merkliche Zunahme dieser Fälle zu verzeichnen. Kurzsichtigkeit ist normalerweise weitgehend genetisch bedingt, aber ihr Fortschreiten kann in der frühen Kindheit durch Aktivitäten im Freien und durch weniger Zeit vor Bildschirmen verlangsamt werden. Darauf baut die „20-20-2-Regel“ auf: Sie empfiehlt, dass Kinder nach 20 Minuten Bildschirmzeit für mindestens 20 Sekunden

in die Ferne sehen sollen, um die Augen zu entspannen. Außerdem sollten Kinder sich täglich mindestens zwei Stunden im Freien bewegen. Dies tut nicht nur den Augen gut, sondern wirkt sich auch positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Psyche aus. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät zudem, dass Kinder unter zwei Jahren überhaupt nicht, und Kinder zwischen zwei und vier Jahren nicht mehr als eine Stunde vor Bildschirmen verbringen sollten.



## Die häufigsten Sehschwächen bei Kindern

### Kurzsichtigkeit (Myopie)

Bei Kurzsichtigen ist der Augapfel länglich, sodass die Lichtstrahlen erst hinter dem Punkt des optimalen Sehens auf die Netzhaut treffen. Normalerweise ergeben Lichtstrahlen genau auf der Netzhaut ein scharfes Bild. Bei Kurzsichtigkeit hingegen bündeln sich die Lichtstrahlen schon vor der Netzhaut, so entsteht ein unscharfes Bild.

Kurzsichtigkeit ist meist erblich bedingt und entwickelt sich oft schon ab dem Alter von 6 Jahren. Sie kann sich nach und nach verschlimmern, bis sie sich etwa im Alter von etwa 20 Jahren stabilisiert. Häufige längere Aufenthalte im Freien können jedoch das Fortschreiten der Myopie verlangsamen.

### Weitsichtigkeit (Hyperopie)

Bei einer Weitsichtigkeit ist das Auge kürzer als normal. Also trifft das Licht auf die Netzhaut, bevor sich die Strahlen in einem Punkt gebündelt haben. Als Folge davon sehen Weitsichtige Gegenstände aus der Nähe nur undeutlich. Kleinkinder mit einer Weitsichtigkeit hingegen sehen sowohl in der Ferne als auch in der Nähe nicht gut.

### Stabsichtigkeit (Astigmatismus)

Die Stabsichtigkeit ist auf eine unregelmäßige Verkrümmung der Hornhaut zurückzuführen, durch die das einfallende Licht nicht korrekt auf der Netzhaut gebündelt wird. Betroffene nehmen einen Punkt eher als eine verschwommene Linie („Stab“) wahr.

### Träges Auge (Amblyopie)

Manche Kleinkinder leiden unter einer Amblyopie, einem so genannten trägen Auge. Dabei ist die Sehschärfe reduziert, meist ist nur ein Auge betroffen. Es handelt sich um eine Fehlentwicklung des Sehsystems, bei dem das Gehirn die Bilder eines Auges nicht richtig verarbeitet. Das betroffene Auge wird träge, weil das Gehirn lernt, qualitativ schlechtere visuelle Informationen zu ignorieren. In den meisten Fällen wird diese Störung durch Schielen hervorgerufen. Seltener Ursachen sind Kurz-, Weit- oder Stabsichtigkeit. Betroffenen Kindern wird das gesunde Auge mit einem speziellen Pflaster abgeklebt, um das träge Auge zu stimulieren: Zwischen 2016 und 2018 hatte etwa 1 von 100 Kindern im Alter von 4 bis 9 Jahren ein abgedecktes Auge. Amblyopie kann zu irreversiblen Sehverlust führen, wenn die Behandlung nicht frühzeitig begonnen wird.

### Schielen (Strabismus)

Drei bis fünf Prozent der Bevölkerung leiden unter Schielen: Die Augen schauen in verschiedene Richtungen und senden daher zwei unterschiedliche Bilder an das Gehirn. Um Doppelbilder zu vermeiden, unterdrückt das Gehirn eines davon. Das abweichende Auge kann träge werden, wenn das Problem nicht schon in der Kindheit behandelt wird.





## Erstattungen

In bestimmten Fällen beteiligt sich die gesetzliche Krankenversicherung an den Kosten für Sehhilfen. So werden für Kinder und Jugendliche die Brillengläser vollständig erstattet unter der Bedingung, dass der Optiker dem Kassenabkommen angeschlossen ist (in anderen Fällen liegt Ihre Eigenbeteiligung bei 25 Prozent, zzgl. eventueller Zuschläge). Für Brillengestelle ist bis zum 18. Lebensjahr zwei Mal eine Erstattung von 28 € vorgesehen.

Erwachsene erhalten für Brillengläser lediglich eine Erstattung ab einer Dioptrie von mindestens 8,25 (4,25 ab dem Alter von 65 Jahren).

Die Kosten für Kontaktlinsen werden ungeachtet des Alters erst ab einer Dioptrie von 8,25 von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen.

### Zusätzliche Dienste

Neben der Erstattung der gesetzlichen Krankenversicherung sehen wir im Rahmen unserer *Zusätzlichen Dienste* eine Kostenbeteiligung für Sehhilfen vor.

Kinder erhalten, zusätzlich zur gesetzlichen Kostenbeteiligung, jährlich eine Erstattung für zwei Brillengläser oder für zwei Kontaktlinsen. Die Höhe des Betrags hängt von der Stärke der Gläser ab:

- bis 4,0 Dioptrien: 25 € pro Glas;
- ab 4,25 Dioptrien: 75 € pro Glas.

Kleinkinder, die ein Spezialgestell benötigen, erhalten 50 € pro Jahr für dieses Brillengestell.

Erwachsene haben alle vier Jahre Anrecht auf eine Erstattung in Höhe von 125 € für Sehhilfen (175 € ab einer Stärke von 4,25 Dioptrien).

Sämtliche Erstattungen unserer *Zusätzlichen Dienste* können nur ausgezahlt werden auf Vorlage einer fachärztlichen Verordnung und der Lieferbescheinigung des Optikers.

Bei Kurz- oder Weitsichtigkeit erstattet unsere Krankenkasse 250€ pro Eingriff durch eine korrektive Laserchirurgie, begrenzt auf 500 € für zwei Eingriffe pro Person.

*Ausführliche Informationen zu unseren Erstattungen bei Augenproblemen finden Sie unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Gut versichert > Erstattungen > Brillen, Linsen, Laser*



# Migräne, mehr als nur Kopfschmerzen...

*Migräne ist eine der häufigsten neurologischen Krankheiten. Doch was unterscheidet eine Migräne von Kopfschmerzen? Was sind die Ursachen? Und wie wird Migräne behandelt? Wir klären auf!*

## Kopfschmerzen oder Migräne - Wie erkennen Sie den Unterschied?

Fachleute unterscheiden bis zu 220 verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Wie erkennen Sie also, dass es sich um eine Migräne handelt?

1. Kopfschmerzen machen sich in der Regel an beiden Seiten des Kopfes bemerkbar, während eine Migräne meist nur eine Kopfhälfte betrifft.
2. Kopfschmerzen werden als dumpf-drückend empfunden. Bei einer Migräne handelt es sich um starke, anfallartige Schmerzen. Betroffene beschreiben sie als pochend-pulsierend.

3. Eine Migräne geht meist mit weiteren Symptomen einher, wie Lichtempfindlichkeit, Übelkeit oder Sehstörungen.
4. Für Migräne-Patienten ist das Erledigen alltäglicher Aufgaben meist unmöglich.
5. Bei Kopfschmerzen hilft oft Bewegung an der frischen Luft. Bei einer Migräne verschlimmert sich der Schmerz jedoch, wenn der Betroffene sich bewegt. Meist helfen nur eine medikamentöse Behandlung, Dunkelheit und Ruhe.

## Ursachen wenig bekannt

Trotz vieler Studien gibt es noch keine eindeutigen Antworten auf die Entstehung einer Migräne. Forscher gehen davon aus, dass die Gene eine Rolle spielen. Sie vermuten insbesondere eine Fehlfunktion im Botenstoff-Haushalt des Gehirns. Genauer gesagt produzieren die Nervenzellen im Gehirn eine Überdosis bestimmter Botenstoffe,

sodass sich die Hirngefäße zusammenziehen und Entzündungsprozesse gehemmt werden. Der Körper versucht die Überdosis daraufhin so stark abzubauen, dass nur wenig des Botenstoffes übrig bleibt. Dadurch weiten sich die Gefäße und werden durchlässig für entzündliche Stoffe. Diese Entzündungen verursachen dann den pochenden Kopfschmerz.

## Auslöser einer Migräne

Es gibt unterschiedliche Faktoren, die Migräne auslösen können. Diese können von einer Person zur anderen sehr unterschiedlich sein. Es handelt sich hierbei aber nicht um die Ursache der Migräne, es sind lediglich Auslöser:

- Akuter Stress (oder dann, wenn dieser nachlässt)
- Starke Emotionen wie Angst, Ärger, Trauer, Freude
- Umweltreize: grelles Licht, Zigarettenrauch, Wetter, Gerüche, Lärm usw.
- Veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten



## Die vier Phasen eines Migräne-Anfalls

Bei einer Migräne unterscheidet man zwischen vier Phasen, die nicht zwingend alle eintreten müssen:

- **Vorbotenphase:** Bei etwa 30% an Migräne Leidenden treten Symptome auf, die den Migräneanfall ankündigen: Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Nackensteifheit, Heißhunger auf Süßes usw. Diese Phase kann mehrere Stunden bis hin zu zwei Tage andauern.
- **Auraphase:** Man unterscheidet zwischen einer Migräne mit oder ohne Aura. Eine Migräne mit Aura äußert sich in der Regel in visuellen Symptomen, wie z.B. Lichtblitzen oder größer werdende Flecken. Diese halten etwa 15 bis 30 Minuten an. Bei einer Migräne ohne Aura treten diese Symptome nicht auf.
- **Kopfschmerzphase:** Sie besteht aus einem pochenden Schmerz, der von Schwindel, Übelkeit und Lichtüberempfindlichkeit begleitet sein kann. Diese Phase kann wenige Stunden bis hin zu drei Tage andauern.
- **Erholungsphase:** Während dieser Phase, die ungefähr 24 Stunden anhält, klingen die Beschwerden nach und nach ab. Der Körper regeneriert sich und Betroffene sind meist sehr müde. In der Erholungsphase sollten Betroffene dem Körper die nötige Ruhe geben und sich nicht gleich wieder in den gewohnten Alltag stürzen.

Wie häufig eine Migräne vorkommt, ist sehr unterschiedlich. Manche Menschen leiden fast täglich darunter, andere hingegen nur selten.

- Bestimmte Nahrungsmittel (Käse, Schokolade, Alkohol, Kaffee, Cola usw.)
- Hormonveränderungen aufgrund der Menstruation oder durch Hormonpräparate. Frauen sind übrigens häufiger von Migräne betroffen als Männer.
- Medikamente für den Blutdruck oder Herz-Kreislauf, Potenzmittel usw.

## Behandlung

### Migräne vorbeugen

Die Häufigkeit und Intensität der Schmerzattacken lassen sich durch bestimmte Maßnahmen

deutlich reduzieren. Dazu gehören beispielweise das Vermeiden von auslösenden Situationen, regelmäßiger Sport, Entspannungstechniken oder eine Verhaltenstherapie.

Ein Kopfschmerz-Tagebuch kann helfen, die Auslöser für Ihren Kopfschmerz oder Ihre Migräne auszumachen. Halten Sie darin fest, wann es zu den Beschwerden gekommen ist, wie stark diese waren und in welchem Zusammenhang diese aufgetreten sind: Was haben Sie gegessen? Hatten Sie besonders viel Stress? usw. Sobald Sie sich ein Bild darüber gemacht haben, können Sie potentielle Auslöser vermeiden oder zumindest einschränken.

### Medikamentöse Behandlung

Leichte Migräne-Anfälle können mit frei verkäuflichen Schmerzmitteln behandelt werden. Doch Vorsicht: Stellen Sie fest, dass Sie mehr als zehn Tage im Monat Schmerzmittel einnehmen, sollten Sie Ihren Hausarzt aufzusuchen. Das gilt auch, wenn Ihre Lebensqualität, sei es beruflich, sozial oder privat, beeinträchtigt wird.

Je nach Ihrer Situation gibt es unterschiedliche Behandlungsansätze:

- Eine Akutbehandlung bekämpft Schmerzen und Übelkeit. Bei leichten Kopfschmerzen wird die Verwendung von Paracetamol oder eines Antirheumatikums (NSAR) empfohlen. Bei starken Beschwerden kann der Arzt Triptane verschreiben. Dabei handelt es sich um spezifische Medikamente gegen Migränekopfschmerzen.
- Bei der präventiven Behandlung werden Medikamente eingesetzt die darauf abzielen, eine Migräne-Attacke zu verhindern: Betablocker, Antiepileptika oder Antidepressiva.

Eine Migräne gilt als chronisch, wenn Kopfschmerzen an 15 Tagen im Monat eintreten, und wenn von diesen mindestens 8 migränety-pisch sind. Eine solche Migräne kann auch mit Botox behandelt werden. Die Injektion dieses Nervengifts in bestimmte Kopf- und Halsmuskeln dient der Vorbeugung von Anfällen.

Seit März 2019 haben Patienten Anspruch auf eine Erstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung, wenn mindestens zwei andere präventive Behandlungen keine Wirkung gezeigt haben. Der Antrag muss von einem Neurologen gestellt werden.



# Schlafen Sie gut?

*Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Unser Körper benötigt diese Zeit, um sich zu erholen und seine Energiereserven aufzutanken. Schlafmangel und Schlafstörungen können ernste körperliche, seelische oder soziale Beeinträchtigungen hervorrufen.*

Der menschliche Körper funktioniert nach einer biologischen Uhr, welche die tagesrhythmischen Schwankungen der Kreislauf-, Organ- und Stoffwechselfunktionen regelt. Durch unsere Lebensführung wird dieser Rhythmus geprägt. Dennoch hat auch jeder Mensch seine eigene biologische Uhr. So sind manche Menschen morgens kaum ansprechbar und werden abends so richtig munter, andere hingegen sind in der Früh am lebhaftesten.

Der Schlafbedarf ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Im Durchschnitt benötigen Erwachsene etwa acht Stunden Schlaf. Forscher haben allerdings festgestellt, dass die Menschen heute deutlich weniger schlafen als noch vor fünfzig Jahren. Fast alle Altersgruppen leiden unter Schlafmangel oder Schlafstörungen. Das liegt unter anderem an der Dauerbestrahlung mit künstlichem Licht.

### **Blaues Licht hemmt die Müdigkeit**

Bis vor wenigen Jahrzehnten richtete sich die Menschheit überwiegend nach dem Hell-Dunkel-Zyklus der Natur. Seit einiger Zeit jedoch haben wir überall und jederzeit Zugang zu künstlichen Lichtquellen. Das sogenannte blaue Licht stört die Wach-Schlaf-Routine besonders, denn es mindert das Gefühl der Müdigkeit, obwohl der Körper den Schlaf dringend benötigt. Jugendliche und junge Erwachsene sind am stärksten betroffen. Blaues Licht wird vor allem von Bildschirmen (Handys, Tablets, Computer, ...) ausgestrahlt, aber auch LED-Lampen sind bedeutende Quellen. Die Experten empfehlen sogar, nach 20 Uhr keine Bildschirme mehr zu nutzen und auch andere Lichtquellen auf ein Minimum zu reduzieren.

### **Biologische Uhr gestört**

Durch die ständige Lichteinstrahlung wird die biologische Uhr des Menschen empfindlich gestört. Das beeinflusst nicht nur die nötigen Ruhezeiten, sondern auch viele lebenswichtige Körpervorgänge wie die Verdauung, das Herz-Kreislauf-System usw. Der Organismus kann seine natürlichen Aufgaben nicht mehr ausführen und wird auf Dauer krank.

Doch nicht nur der Lichteinfall beeinflusst den Schlaf, sondern auch die Ernährung. Wer unter Schlafmangel leidet, nimmt meist mehr Kohlenhydrate und fetthaltige Lebensmittel zu sich. Dies führt zu einem Teufelskreis, denn zu häufiges Essen hält den Organismus wach und

stört den Schlaf. Vor allem späte Mahlzeiten halten den Blutzuckerspiegel bis in die Nacht hoch, wodurch der Körper kein Müdigkeitsgefühl entwickeln kann. Längere Essenspausen, vor allem am Abend, steigern also auch die Schlafqualität.

Eine weitere Ursache für Schlafstörungen ist Bewegungsmangel. Ein gemäßigtes Ausdauertraining, vorzugsweise am späten Nachmittag, erleichtert das Einschlafen und verbessert die Qualität des Tiefschlafs. Man kann also mit seinem allgemeinen Lebensstil die Qualität seines Schlafs beeinflussen.

### **Schlafphasen**

Innerhalb einer Nacht durchläuft der Körper mehrere Schlafzyklen. Durchschnittlich dauern diese jeweils etwa 90 Minuten und bestehen aus vier unterschiedlichen Phasen: dem Einschlafen, dem leichten Schlaf, dem Tiefschlaf und der REM-Phase. Letztere kennzeichnet sich durch schnelle Augenbewegungen (Rapid Eye Movement) und einer hohen Aktivität des zentralen Nervensystems. Man träumt häufig und lässt sich zu dieser Zeit relativ leicht aufwecken.

Nur wer gut schläft, fühlt sich am nächsten Morgen ausgeruht, entspannt und unternehmenslustig. Wer über einen längeren Zeitraum unter Tagesmüdigkeit, Konzentrations- und Leistungsschwäche, Stimmungsschwankungen oder Kopfschmerzen leidet, sollte überlegen, ob dies eventuell mit einer Schlafstörung zusammenhängt. Diese kann sich durch Schwierigkeiten beim Einschlafen, mangelndes Durchschlafen, zu frühes Aufwachen oder eine generell schlechte Qualität des Schlafes äußern.

Schlafen ist keine Zeitverschwendung, sondern lebenswichtig. Schlafmangel schadet der Gesundheit, denn er verhindert die Regeneration der Körperzellen und kann ernste gesundheitliche Folgen haben.

Ohne ausgiebige Ruhezeiten können defekte oder abgestorbene Zellteile nicht aus dem Körper abtransportiert werden, dies wirkt sich dauerhaft negativ auf die Organe aus.

Sehr empfindlich reagiert bei Schlafmangel das Gehirn, denn im Schlaf sortiert es die am Tag aufgenommenen Informationen. Besonders hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang das Gedächtnis: Wenn dort die Zellabfälle nur unzureichend entfernt werden, erhöht sich das Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung deutlich.

## Ursachen von Schlafstörungen

**Erkrankungen:** Manche Krankheiten werden von Schlafstörungen begleitet. Eine der häufigsten Ursachen von Schlafproblemen sind Depressionen. Diese können allerdings durch die Einnahme von Schlafmitteln wiederum verstärkt werden.

**Medikamente:** Die Inhaltsstoffe bestimmter Arzneimittel können Schlafstörungen hervorrufen oder verstärken. Dies gilt unter anderem für Schmerz-, Grippe- oder hustenstillende Mittel.

**Alkohol:** Alkoholkonsum, vor allem am Abend, belastet den Organismus während der Nacht. Der Körper kann sich nicht von den Strapazen des Tages erholen, weil er mit dem Alkoholabbau beschäftigt ist.

**Lärm:** Der Gehörsinn bleibt auch während des Schlafes aktiv und leitet Geräusche an das Nervensystem weiter. Zwar werden diese nicht bewusst wahrgenommen, doch ein zu hoher Lärmpegel – unter Umständen schon leichter Straßenlärm – stört die Tiefe des Schlafes.

**Licht:** Schon geringe Lichtquellen stören den Schlaf. Selbst der Schein einer Kerze in einer Entfernung von einem Meter mindert die Schlafqualität um zehn Prozent. Andere Lichtquellen, wie Handys, Tablets oder sonstige Bildschirme, wirken sich sogar störend aus, wenn sie einige Stunden vor dem Schlafengehen verwendet werden.

**Probleme und Stress:** Belastende Situationen, Ängste oder Konflikte wirken sich bei vielen Menschen nachteilig auf die Schlafqualität aus.

**Schichtarbeit:** Der Schlaf-Wach-Rhythmus eines Schichtarbeiters muss sich ständig umstellen. Die innere Uhr gerät aus dem Gleichgewicht mit der Folge, dass der Schlaf leichter und kürzer wird. Dadurch steigt die Gefahr an Herz-Kreislauf-Leiden oder Krebs zu erkranken enorm. Auch das Unfallrisiko nimmt durch die ständige Übermüdung zu.

Weitere Ursachen von Schlafstörungen können sein: zu weiche oder durchgelegene Matratzen, zu hohe Schlafzimmertemperaturen sowie Wohn- und Umweltgifte, wie Teppich-, Holz-, Lack- oder Kleberdämpfe.

## Behandlung

Falls sich die Schlafstörung als Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung bemerkbar macht, sollte natürlich zuerst das Grundleiden behandelt werden.

Ansonsten gilt es, den Auslöser für die Schlafstörung durch eine genaue Analyse der Gewohnheiten sowie der Störungsmomente herauszufinden. Sehr hilfreich bei der Behandlung von Schlafstörungen ist das Erlernen einer Entspannungstechnik wie z.B. Meditation.

Schlaf- und Beruhigungsmittel sollten nur im äußersten Notfall und für eine kurze Zeit eingesetzt werden. Denn bereits nach wenigen Wochen kann ein Gewöhnungseffekt oder eine Abhängigkeit eintreten. Außerdem verbessern diese die Qualität des Schlafes nicht. Im Gegenteil: sie wirken lediglich wie ein leichtes Narkosemittel, das den Körper für einige Stunden beruhigt.

Alternativ ist in vielen Fällen eine Besserung durch die Einnahme von Baldrian, Hopfen oder Melisse zu erreichen. In schweren Fällen kann auch das Schlafhormon Melatonin in Tabletten- oder Tropfenform künstlich zugeführt werden. Normalerweise wird Melatonin auf natürliche Weise im Gehirn gebildet, aber durch bestimmte Erkrankungen oder äußere Faktoren (Ängste, Stress, Lichtquellen) kann diese Produktion gestört sein.



Wer tagsüber öfter mal müde ist, dem kann ein so genannter Power-Nap helfen. Dabei handelt es sich um ein kleines Nickerchen, das optimalerweise zwischen 5 und 30 Minuten dauert. Danach fühlt man sich konzentrierter und voller neuer Energie.

## Schlafapnoe

Die Schlafapnoe kennzeichnet sich durch mehrere Atempausen während des Schlafs. Männer sind von dieser Schlafstörung etwa doppelt so häufig betroffen wie Frauen. Auch Übergewicht spielt beim Auftreten von Schlafapnoe eine Rolle. Dabei kommt es im Laufe der Nacht mehrmals pro Stunde zu längeren Atemaussetzern. Diese wirken sich nicht nur negativ auf sämtliche Organe aus, die in ihrer Regenerationsphase gestört werden, sondern mindern auch die Schlafqualität. Schließlich hat der Körper nicht die Gelegenheit, in den erholsamen Tiefschlaf zu gelangen.

Die Schlafapnoe äußert sich durch lautes, unregelmäßiges Schnarchen. Dies geschieht, wenn die Zunge beim Schlafen nach hinten in den Rachenraum fällt. Ein Großteil der Betroffenen ist sich dieser Anomalie nicht bewusst, da sie selber das Aussetzen des Atems nicht bemerken und nicht davon erwachen. Mögliche weitere Anzeichen sind jedoch Konzentrations- und Leistungsschwäche, Bluthochdruck, Tagesmüdigkeit und Depressionen.

Ursachen für eine Schlafapnoe sind häufig eine Einengung der oberen Luftwege oder eine Fehlfunktion der Atemmuskulatur. Durch die kurzen Atemstillstände kommt es im Organismus zu einem Sauerstoffmangel und zu Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems.



### Wieso zuckt man beim Einschlafen?

Viele Menschen erleben beim Einschlafen Zuckungen an unterschiedlichen Muskelpartien. Das ist jedoch nicht gefährlich. Vielmehr ist es ein Zeichen, dass sich der Körper ganz und gar entspannt. Bei Menschen, die oft gestresst sind oder tagsüber sehr angespannt sind, tritt dieses Phänomen besonders häufig auf. Allerdings bemerken viele von ihnen die kleinen Muskelbewegungen gar nicht mehr, da sie sich schon im Halbschlaf befinden.





# Logopädische Behandlung



*Viele Menschen haben Probleme beim mündlichen oder schriftlichen Ausdruck. Solche Kommunikationsstörungen können anhand einer logopädischen Behandlung individuell aufgegriffen und behoben werden.*

## Anwendungsgebiete

Logopädie kann zur Behandlung zahlreicher Kommunikationsprobleme eingesetzt werden. Die häufigsten Störungen betreffen den Sprachrhythmus (z.B. Stottern), den mündlichen Ausdruck (z.B. Lispeln oder das Vertauschen von Silben) und die schriftliche Kommunikation (z.B. Lese- und Rechtschreibschwäche).

Allerdings richtet sich die Logopädie nicht nur an Kinder und Jugendliche, deren (angeborene) Sprach- oder Lernstörungen behandelt werden.

Auch bei Erwachsenen kann Logopädie notwendig sein. Dies ist unter anderem der Fall bei Kommunikationsproblemen infolge eines Unfalls, einer Operation, eines Schlaganfalls usw. In bestimmten Fällen sieht die gesetzliche Krankenversicherung eine Erstattung für eine logopädische Behandlung vor.

*Eine Übersicht der entsprechenden Situationen finden Sie unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Gut versichert > Erstattungen > Logopädie.*

## Startbilanz

Nachdem ein Arzt eine Kommunikationsstörung diagnostiziert hat, verordnet er eine Startbilanz, die durch einen Logopäden erstellt wird. Anhand bestimmter Tests und Gespräche analysiert dieser die Ausdrucksschwierigkeiten und entscheidet nach Rücksprache mit dem Arzt über die Notwendigkeit einer

logopädischen Behandlung. In der Startbilanz wird die vorliegende Störung detailliert beschrieben und ein Behandlungsvorschlag erstellt. Ist eine logopädische Behandlung notwendig, muss diese von einem Facharzt (HNO-Arzt, Neurologe, Psychiater, Neuropsychiater, Kinderarzt, Chirurg, ...) verordnet werden.

## Antrag an den Vertrauensarzt

Der Vertrauensarzt benötigt folgende Dokumente, um die Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenversicherung zu bewilligen:

- die ärztliche Verordnung der Startbilanz;
- die Startbilanz des Logopäden;
- die ärztliche Verordnung der Behandlung;
- das Antragsformular, ausgefüllt vom Logopäden und vom Patienten (bzw. den Eltern).

In bestimmten Fällen werden wir Sie bitten, zusätzliche Dokumente, wie bspw. die Resultate eines Hörtests oder die Bestimmung des Gesamt-Intelligenzquotienten bei uns einzureichen – dies innerhalb von 60 Tagen nach Erstellung der Bilanz. Die Erstattung der Behandlungskosten kann jeweils für die Dauer eines Jahres genehmigt werden.

## Behandlung

Die Behandlung wird nach dem so genannten Container-Prinzip erstattet. Für jede Erkrankung ist ein „Container“ vorgesehen, der aus einer bestimmten







Anzahl Logopädie-Sitzungen von jeweils 30 Minuten besteht. Je nach Schwierigkeitsgrad des Problems entscheidet der Logopäde, ob die Maximalzahl der Sitzungen des Containers benötigt wird oder ob das Problem mit nur einem Teil der Behandlungseinheiten gut behoben werden kann. Diese restlichen Sitzungen des Containers können unter bestimmten Umständen bei einem Rückfall beansprucht werden, falls zwischen sechs und 24 Monaten nach Abschluss der Behandlung eine erneute Therapie erforderlich ist.

### Verlängerung der Kostenübernahme

Dauert die Behandlung länger als ein Jahr, so kann ein Antrag auf Verlängerung der Kostenübernahme gestellt werden. Vor Ablauf der bestehenden Genehmigung muss eine Folgebilanz vom Arzt verordnet und vom Logopäden erstellt werden. Diese Unterlagen sowie die Verschreibung der weiteren logopädischen Behandlung müssen zwecks Genehmigung an unseren Vertrauensarzt gesendet werden.

### Elterliche Begleitung

Für bestimmte Kommunikationsstörungen bei Kindern sind zusätzlich auch Sitzungen für Eltern vorgesehen, damit diese ihre Kinder zu Hause besser unterstützen können. Eltern, deren Kind an einer Sprachentwicklungs- oder Lernstörung, an Stottern, an einer Dysfunktion des Kehlkopfs bzw. der Stimmbänder oder an einer Dysphasie leidet, können bis zu zehn Sitzungen des Containers ihres Kindes beanspruchen. Die elterliche Begleitung findet stets in Anwesenheit des Kindes statt und kann individuell (60 Minuten) oder in der Gruppe (90 Minuten) in Anspruch genommen werden.

### Erstattung

Die gesetzliche Krankenversicherung erstattet eine Logopädie-Sitzung pro Tag, wobei Eltern-Sitzungen am gleichen Tag wie der Termin ihres Kindes stattfinden dürfen.

*Die aktuellen Honorare und Erstattungstarife für logopädische Behandlungen finden Sie unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Gut versichert > Erstattungen > Logopädie.*

Falls die Bedingungen für eine Kostenbeteiligung der gesetzlichen Krankenkasse nicht erfüllt sind, erstatten wir durch unsere *Zusätzlichen Dienste* bis zu 2.400 € pro Jahr (12 € pro Sitzung bei maximal 200 Therapie-Terminen pro Jahr).

Die Rückzahlung erfolgt allerdings nur, wenn die Behandlungskosten nicht durch die gesetzliche Krankenversicherung oder durch eine andere Institution übernommen werden.

### IQ-Test

Für einen IQ-Test, der vor Beginn einer logopädischen Behandlung von einem selbstständigen Psychologen durchgeführt wird, erstatten wir die Honorarkosten zu 50 €. Diese Kostenübernahme gilt jedoch nicht für Sitzungen in einer Rehabilitationseinrichtung oder in einer von öffentlicher Hand bezuschussten Institution.

### Besondere Behandlungen

**Multidisziplinäre Rehabilitation:** Logopädische Behandlungen im Rahmen einer multidisziplinären Rehabilitation in einem spezialisierten Zentrum sind Bestandteil dieser Therapie und werden von der gesetzlichen Krankenversicherung pauschal erstattet.

**Stationäre Aufenthalte:** Logopädische Sitzungen während eines stationären Aufenthalts in einer Geriatrie, einer Psychiatrie, einer Spezial- oder einer Reha-Klinik sind im Tagespreis des Aufenthalts enthalten und werden nicht zusätzlich erstattet.



### Finanzielle Hilfe durch das ÖSHZ

Menschen, die aufgrund der Corona-Krise nicht mehr in der Lage sind, ihre Ausgaben – unter anderem die Kosten ihrer medizinischen Versorgung – zu begleichen, können Hilfe durch das ÖSHZ ihrer Wohngemeinde erhalten.

Jeder der finanziell unter der Krise leidet, kann diese Unterstützung beantragen. Dazu gehören z.B. Arbeitnehmer, die einen Teil ihres Einkommens verloren haben oder die mit zusätzlichen Schulden konfrontiert sind. Auch Teilzeitbeschäftigte haben durch die Covid-19-Pandemie häufig mit finanziellen Einbußen zu kämpfen. Besondere Aufmerksamkeit legt die Initiative dabei auf Alleinerziehende, Studenten, gewisse Selbstständige oder Menschen mit Beeinträchtigungen.

In folgenden Bereichen greift die Hilfe des ÖSHZ:

- Unterbringungskosten, einschließlich der Nebenkosten. Mietkautionen werden hingegen nicht berücksichtigt;
- Energieverbrauch, inklusive sozialer und budgetärer Begleitung;
- Psychologische Hilfe: Übernahme der Kosten für die Beratung durch Fachleute, die für die Behandlung von partnerschaftlicher Gewalt, Ängsten und psychiatrischen Problemen anerkannt sind;
- Medizinische Kosten: die Kosten für Krankenhausrechnungen, Medikamente, Mund-Nasenschutz, Desinfektionsgels oder Handschuhe werden übernommen;
- Hilfe beim digitalen barrierefreien Zugang: digitale Unterstützung zur Förderung von Online-Schritten, sozialen Kontakten oder zur schulischen Unterstützung;

**Covid-19:  
Auf welche  
Unterstützungen  
haben Sie  
Anrecht?**

- Unbezahlte Rechnungen, die nach einem Rückgang der gewöhnlichen Einnahmen nicht beglichen werden können;
- Grundlegende Bedürfnisse: wenn Transportkosten, Kleider oder wichtige Dinge wie z.B. Brillen, nicht mehr bezahlt werden können, ist eine Unterstützung möglich;
- Hilfe für Familien in Schwierigkeiten im Rahmen der Bekämpfung von Kinderarmut.

### Zusatz zum Krankengeld

Arbeitnehmer oder Arbeitslose sowie Selbstständige, die während der Covid-19-Pandemie als arbeitsunfähig anerkannt wurden, können unter bestimmten Umständen eine zusätzliche Zahlung zum Krankengeld durch die Krankenkasse erhalten.

### Arbeitnehmer

Arbeitnehmer oder Arbeitslose, die nach dem 1. März 2020 als arbeitsunfähig anerkannt wurden und an einen Arbeitsvertrag oder einen gleichwertigen Vertrag gebunden sind, können eine zusätzliche Entschädigung erhalten. Eine weitere Bedingung ist, dass ihr Bruttogehalt den Betrag von 3.457,79 € pro Monat nicht übersteigt.

Wer diesen Bestimmungen entspricht, erhält zum regulären Krankengeld eine zusätzliche Entschädigung. Dies gilt ebenfalls für das Ersatzeinkommen während einer Mutterschaftsruhe.

### Selbstständige

Selbstständige erhalten einen Zusatz zum Krankengeld, wenn sie sich in einer der folgenden Situationen befinden:

#### SITUATION 1

- sie sind hauptberuflich selbstständig (oder aus Krankheitsgründen gleichgestellt) oder mithelfender Ehepartner;
- die Arbeitsunfähigkeit hat nach dem 1. März 2020 begonnen;
- die anerkannte Arbeitsunfähigkeit beträgt mindestens acht aufeinanderfolgende Tage;
- sie haben das Statut „Zusammenlebend, ohne mitversicherte Personen“.

#### SITUATION 2

- sie sind hauptberuflich selbstständig (oder gleichgestellt aus Krankheitsgründen) oder sind mithelfender Ehepartner;
- während der Arbeitsunfähigkeit darf mit Erlaubnis des Vertrauensarztes eine Tätigkeit ausgeübt werden, die jedoch während mindestens sieben aufeinanderfolgenden Kalendertagen eingestellt wurde;

- sie haben das Statut „Zusammenlebend, ohne mitversicherte Personen“.

Der Tagessatz der Zusatzzahlung entspricht der Differenz der „Überbrückungszahlung ohne Mitversicherung“ und dem Pauschalbetrag des Invaliden- oder Krankengeldes.

*Einzelheiten zum zusätzlichen Krankengeld für Arbeitnehmer und Selbstständige finden Sie unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Coronavirus > Arbeitsunfähigkeit und COVID-19*



## Keine Angst vor Arztbesuchen

Bei schweren oder chronischen Erkrankungen ist eine regelmäßige ärztliche Überwachung wichtig. Deshalb sollten Sie auch während der Covid-19-Pandemie Arztbesuche nicht aufschieben, insofern diese nicht von den Medizinerinnen oder Krankenhäusern selbst annulliert wurden.

Grundsätzlich werden von den Verantwortlichen alle notwendigen Sicherheitsmaßnahmen getroffen, um eine Ansteckung mit dem Corona-Virus auf ein Minimum zu beschränken. Vorgegebene Hygienevorschriften wie die Maskenpflicht oder sorgfältige Desinfektionsmaßnahmen sollten Sie aber unbedingt einhalten.



# Eine Beschwerde?

## ... wir hören Ihnen zu!

*Ihre Reaktion kann uns dabei helfen, Schwachstellen zu erkennen und die Qualität unserer Dienstleistung zu verbessern.*

Wir sind stets bemüht, Ihre Erwartungen an unsere Krankenkasse zu erfüllen. Dennoch ist es möglich, dass nicht immer alles zu Ihrer Zufriedenheit erfüllt werden kann. Dabei können die Probleme in unterschiedlichen Bereichen liegen, sei es im Service, in Bezug auf Rückzahlungen oder Krankengeld oder in Verbindung mit Ihrem Versicherungsverhältnis.



### Teilen Sie uns Ihr Anliegen mit!

Falls Sie eine Unzufriedenheit äußern möchten, so stehen Ihnen viele Wege offen, dies mitzuteilen:

- anhand eines Beschwerdeformulars, das in unseren Kontaktstellen bereitliegt. Sie können dieses abgeben oder es per Post einsenden.
- in einem persönlichen Gespräch in einer unserer Geschäftsstellen oder in einem Lokalbüro, wobei Ihre Beschwerde registriert wird;
- per Telefon unter der Nummer 080 640 515;
- über das Beschwerdeformular auf unserer Internetseite oder im Online Büro unter [www.freie.be](http://www.freie.be);
- per E-Mail an [info@freie.be](mailto:info@freie.be);
- per Brief an den Gesellschaftssitz der Freien Krankenkasse in 4760 Büllingen, Hauptstraße 2.

### Bearbeitung Ihrer Beschwerde

Jede Beschwerde wird bei uns sorgsam verfolgt. Nachdem Sie uns Ihr Anliegen mitgeteilt haben, wird Ihre Beschwerde einem verantwortlichen Sachbearbeiter weitergeleitet.

Wir bemühen uns, jede Beschwerde innerhalb von sieben Arbeitstagen zu bearbeiten. Falls wir diese Frist nicht einhalten können, informieren wir Sie über die weiteren Schritte.

Falls wir Ihrem Anliegen nicht entsprechen können, bzw. keine Lösung in Ihrem Sinne finden konnten, erhalten Sie von uns Informationen über mögliche weitere Schritte, die Sie einleiten können. Konkret haben Sie in einem solchen Fall die Möglichkeit, sich an den Beschwerdemanager des Landesbundes der Freien Krankenkassen zu wenden, Route de Lennik 788A in 1070 Brüssel, E-Mail: [complaints@mloz.be](mailto:complaints@mloz.be).

Falls eine Beschwerde bezgl. der Zusatzversicherungen *Hospitalia*, *Dentalia Plus* oder *Medicalia* nicht zu Ihrer Zufriedenheit geregelt werden konnte, können Sie sich an den Ombudsmann der Versicherungen wenden, Square de Meeûs 35 in 1000 Brüssel, [www.ombudsman.as](http://www.ombudsman.as), E-Mail: [info@ombudsman.as](mailto:info@ombudsman.as).



# Häusliche Pflege



*Fast alle Menschen möchten auch im Alter möglichst lange in ihrem gewohnten Zuhause leben können. Wer krank wird, ist jedoch auf Unterstützung und Pflege angewiesen. Hierfür gibt es zahlreiche Hilfsdienste und Entlastungshilfen.*

## Krankenpflege zuhause

Manche Menschen benötigen eine professionelle Krankenpflege zu Hause. In Ostbelgien sind mehr als 50 selbstständige Krankenpfleger/innen in diesem Bereich aktiv. Sie übernehmen unterschiedliche Pflegeleistungen, wie bspw. Injektionen und Verbandswechsel. Diese müssen ärztlich verordnet sein. Der Großteil der Arbeit der selbstständigen Pflegerinnen ist jedoch die Hilfe bei der Körperhygiene. Für diese Art von Pflege ist jedoch die **Genehmigung des Vertrauensarztes** der Krankenkasse notwendig. Welcher Pfleger oder welche Pfl-

geteams in Ihrem Wohnort tätig sind, erfahren Sie unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Was tun bei...? > Häusliche Pflege > Welche Pflegerin für Sie. Einige Ärztehäuser bieten ebenfalls einen eigenen Krankenpflegedienst an.

## Familien- und Seniorenhilfe

Familien- und Seniorenhilfsdienste bieten kranken und hilfsbedürftigen Menschen Haushaltshilfen, aber auch Betreuung sowie Tag- und Nachtwachen an. Diese Arbeiten werden von ausgebildeten Familien- und Seniorenhelferinnen oder Krankenwachen übernommen.

**Wenn Sie einen anerkannten Dienst beanspruchen, können Sie von uns eine Kostenerstattung erhalten.**

Weitere Informationen unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Was tun bei, ...? Häusliche Pflege > Familienhilfe.

## Tagesbetreuung oder Kurzzeitpflege im Altenheim

Pflegebedürftige, die bei ihren Angehörigen leben, können in der Tagesbetreuung von bestimmten Seniorenheimen bis zu fünf Mal pro Woche betreut werden, entweder ganz- oder halbtags. Sie können an Aktivitäten teilnehmen, erhalten Mahlzeiten und haben die Gelegenheit, sich auszuruhen. **Für anerkannte Pflegebedürftige, die Anrecht auf den Vorzugstarif der Krankenkasse haben, erstatten wir 10 € pro Tag, bis zu 1.000 € jährlich.**

Die Kurzzeitpflege im Seniorenheim kann in Anspruch genommen werden, falls beispielsweise ein pflegender Angehöriger für einen bestimmten Zeitraum nicht zur Verfügung stehen kann. Ein Kurzaufenthalt muss vom Vertrauensarzt der Krankenkasse genehmigt werden.

**Wir erstatten für Normalversicherung 22 € pro Tag, begrenzt auf 14 Tage pro Jahr. Versicherte mit Anrecht auf den Vorzugstarif erhalten 24 € pro Tag.**

Weitere Informationen zur Tagesbetreuung und Kurzzeitpflege unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Was tun bei, ...? > Hilfe für Senioren



## Weitere Hilfsdienste

### Alternative VoG

Die Mitarbeiter der Alternative verrichten Näh- und Bügelarbeiten, leisten Hilfe im Haushalt, erledigen Einkäufe und tätigen Abholdienste.  
Tel. 080 226 322 (Süden der DG) oder 087 321 290 (Norden der DG)

### SOS-Hilfe VoG

Die SOS-Hilfe bietet u.a. Unterstützung bei Haushalts-, Garten- und Reparaturarbeiten.  
Tel. 087 552 108

### Mittagstisch

Die meisten Seniorenheime in der DG bieten älteren Menschen, die zu Hause leben, die Möglichkeit, eine warme Mittagsmahlzeit in geselliger Runde zu sich zu nehmen.

### Wohnungsanpassung

Die Wohnberatungsstelle der Stadt Eupen (Tel. 087 595 827) und die Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben (Tel. Sankt Vith: 080 229 111, Tel. Eupen: 087 590 590) möchten es Senioren ermöglichen, so lange wie möglich ein selbstständiges Leben zu Hause zu führen.

### Josefine-Koch-Service VoG

Der Josephine-Koch-Service bietet Senioren aus den Gemeinden Eupen, Raeren, Kelmis und Lontzen u.a. Hausbesuche, Fahr- und Begleitdienste sowie Hilfe bei Haushaltsarbeiten und beim Einkaufen an.  
Tel. 087 569 844

### Essen auf Rädern

Der Dienst „Essen auf Rädern“ wird vom ÖSHZ der Wohngemeinde angeboten. Senioren erhalten täglich frische Mahlzeiten zu Hause geliefert - oder ein Mal pro Woche, wenn es sich um tiefgefrorene Kost handelt.

### Stundenblume

Die ehrenamtlichen Helfer der Stundenblume schenken Senioren ihre Zeit und bieten Hilfe bei Hausarbeiten und administrativen Fragen. Außerdem bieten sie Fahrdienste und Begleitung außerhalb Haus sowie Palliativbetreuung, Tag- oder Nachtwachen an.  
Tel. 080 341 005 (Süden der DG) oder 087 877 814 (Norden der DG)

### Rufbus

Der Rufbus, in Zusammenarbeit mit der TEC, richtet sich an Personen, die aufgrund ihrer eingeschränkten Mobilität keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen können. Der Dienst wird von der Beschützenden Werkstätte „Die Zukunft“ Meyerode (Tel. 080 348 210) und der Tagesstätte am Garnstock (Tel. 087 591 740) angeboten.

### Fahrdienst Eifel-Süd

Die ÖSHZ von Burg-Reuland und Sankt Vith bieten einen Fahrdienst für Personen aus diesen Gemeinden an. Der Dienst richtet sich an Senioren, weniger mobile Personen und Menschen in sozialen Notlagen. Zielorte sind vorwiegend in diesen beiden Gemeinden, aber auch nahe gelegene Krankenhäuser und Ärzte.  
Tel. 080 282 030

Personen, die für ihre Betreuung und Pflege mehrere Dienste benötigen, können sich direkt an den Koordinationsdienst der Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben wenden. Diese berät Sie kostenlos.

Weitere Informationen unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Was tun bei, ...? > Hilfe für Senioren.

### Materialverleih der Freien Krankenkasse

Für die Pflege zu Hause stellen wir unterschiedliche Hilfsmittel zur Verfügung. In unseren Geschäftsstellen können Sie Rollstühle, Toilettenstühle, Gehhilfen und weiteres Krankenmaterial ausleihen. Auf unserer Website finden Sie eine Übersicht der Hilfsmittel, die Sie bei uns ausleihen können: [www.freie.be](http://www.freie.be) > Was tun bei, ...? > Häusliche Pflege > Verleih von Krankenmaterial

### Hausnotrufgeräte

Eine Hausnotrufanlage ermöglicht es hilfsbedürftigen Menschen, auf Knopfdruck Hilfe anzufordern. Ein Hausnotrufgerät kann beim ÖSHZ der Wohngemeinde beantragt werden. Das ÖSHZ stellt Ihnen das Gerät gegen eine geringe Leihgebühr zur Verfügung. Für Mitglieder unserer Krankenkasse erstatten wir bis zu 5 € pro Monat. Schwerpflegebedürftige erhalten von unserer Krankenkasse die vollständige Erstattung der Leihgebühren.

### Inkontinenzpauschale

Personen, die an einer Inkontinenz leiden, können für Inkontinenzmaterial eine finanzielle Unterstützung seitens der gesetzlichen Krankenversicherung erhalten:

- **Inkontinenzpauschale für pflegebedürftige Personen**

Es handelt sich um eine jährliche Pauschale von 522,92 €. Verschiedene Bedingungen müssen erfüllt sein, um diese zu erhalten (bspw. bestimmter Grad der Pflegebedürftigkeit). Das Anrecht wird automatisch durch uns überprüft. Erfüllen Sie die Voraussetzungen, so wird Ihnen die Pauschale ausgezahlt. Sie müssen nichts unternehmen.

- **Pauschale für eine unheilbare Inkontinenz**

Personen, welche die oben erwähnte Pauschale nicht erhalten können, aber an einer nicht behandelbaren Inkontinenz leiden, können eine Pauschale von 170,68 € erhalten. Der Hausarzt muss dazu einen Antrag an unseren Vertrauensarzt richten.

Weitere Informationen unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Gut versichert > Soziale Vorteile > Inkontinenzpauschale

### Pauschale der Freien Krankenkasse für Schwerpflegebedürftige

Schwerpflegebedürftige erhalten durch unsere *Zusätzlichen Dienste* eine besondere Erstattung verschiedener Nebenkosten in der häuslichen Pflege. Wir übernehmen

monatlich bis zu 125 € für Inkontinenzmaterial, Pflegematerial, Arzneimittel (Kategorie D) sowie für die Leihgebühren für technische Hilfsmittel. Ebenso werden die Kosten für SOS-Hilfe und Dienstleistungsschecks berücksichtigt. Diese Kostenbeteiligung ist Mitgliedern vorbehalten, die seit mindestens 5 Jahren Mitglied der *Zusätzlichen Dienste* sind.

### Beihilfe für Betagte

Ältere Menschen, deren Selbstständigkeit beeinträchtigt ist, können in bestimmten Fällen eine finanzielle Ergänzung zur Altersrente erhalten. **Dazu müssen sie EU-Bürger sein, in Belgien leben und älter als 65 Jahre sein.** Außerdem darf das Haushaltseinkommen einen festgelegten Grenzbetrag nicht überschreiten.

Unsere Mitarbeiter sind Ihnen gerne bei der Antragstellung behilflich. Die Anfrage kann online unter Verwendung der eID über die Plattform MyHandicap gestellt werden. Alternativ können Sie sich auch an die Gemeindeverwaltung oder an das ÖSHZ wenden.

Anschließend werden Sie evtl. zu einer ärztlichen Untersuchung vorgeladen. Die Untersuchung wird vom Arztinspektor des Föderalen Öffentlichen Dienstes durchgeführt, findet jedoch in der Deutschsprachigen Gemeinschaft statt. Der Arztinspektor schätzt die Auswirkungen der körperlichen und psychischen Beeinträchtigung auf das Alltagsleben ab und legt eine Bewertung fest. Außer einer eventuellen Zuzahlung zur Altersrente sind möglicherweise auch verschiedene soziale Vorteile oder Steuervergünstigungen damit verbunden.

Weitere Informationen unter [www.freie.be](http://www.freie.be) > Was tun bei, ...? Hilfe für Senioren > Beihilfe für Betagte.



# Diabetes?

*Wir sind für Sie da ...*

**... und erstatten viele Leistungen für Diabetiker:**

- Blutzuckermessgerät und Testmaterial (\*)
- Podologie und Posturologie
- medizinische Fußpflege
- Fußreflexzonenmassage
- Ernährungsberatung

(\*) für Diabetiker, deren Kontrollmaterial nicht vollständig von der gesetzlichen Krankenversicherung erstattet wird.

