



WERK AAN JE VOORKOMEN  
PRAKTISCHE TIPS VOOR EEN GOED BEGIN!

'Werk aan je voorkomen' werd ontwikkeld door Jobcentrum vzw in samenwerking met Vives Hogeschool. Alle materiaal is ontwikkeld onder een '*creative commons licentie*'. Dit betekent dat u vrij bent ons werk te gebruiken, te vermenigvuldigen en te verbeteren zolang u dit onder dezelfde voorwaarden ter beschikking stelt. Gebruik voor commerciële doeleinden blijft verboden.

Versie: 01/2015

Verantwoordelijke uitgever: Alain Cnudde, Koolskampstraat 24, 8830 GITS

Gebaseerd op: [www.cm.be](http://www.cm.be)  
[www.caw.be](http://www.caw.be)  
Sluijter, M., Gezondheid: Hoe verzorg je jezelf?,  
Amsterdam, Eenvoudig communiceren



# Inhoud

1. Inleiding	5
2. Voorkomen	6
3. Basishygiëne	9
4. Hand- en voethygiëne	11
5. Mondhygiëne	13
6. Lichaamsbehandling	15
7. Verlaag je gezondheidskosten	17
8. Handige tips	22



# 1. Inleiding

Je hoorde het vast al eens eerder: je krijgt geen tweede kans op een eerste indruk.

Tijdens een sollicitatiegesprek is dat net zo. De werkgever maakt vaak al tijdens de eerste minuten (onbewust) zijn keuze. Je hoeft nog niet veel verteld te hebben. Je voorkomen doet dat voor jou.

Wil je dus de job van je leven? Besteed dan ook voldoende aandacht aan een fris en verzorgd voorkomen. Hygiëne is vaak een hoofdrolspeler en kan doorslaggevend zijn.

Ook als je al aan de slag bent, blijft een verzorgd voorkomen belangrijk. Je werkt namelijk zelden helemaal alleen. Denk maar aan contacten met collega's, leidinggevenden maar soms ook met klanten of medewerkers van andere bedrijven/organisaties. Fris/verzorgd voor de dag komen, maakt het voor alle partijen aangenamer werken.

Met deze brochure willen we je op weg helpen. Met praktische tips informeren we je eerst over de manier waarop je dit het best aanpakt. Soms is daarbij een bezoek aan de huisarts, dermatoloog, tandarts of kapper aangewezen. Dit kan voor mensen die het financieel niet breed hebben moeilijk zijn. Daarom geven we je in het tweede deel van deze brochure ook daarover wat tips of alternatieven.

We wensen je alvast veel succes toe!

## 2. Voorkomen

Je voorkomen is als een visitekaartje. Wist je dat de eerste indruk die je nalaat slechts voor 5% bepaald wordt door de inhoud van wat je zegt? 95% wordt bepaald door je uiterlijk, kleding, lichaamshouding, lichaamsbeweging, gebaren, spreekvaardigheid, stemgebruik... Je voorkomen speelt vaak een grote rol bij sollicitaties en verdere beoordelingen door de werkgever. Ook het contact met collega's en eventuele klanten wordt beïnvloed door je voorkomen. Werken aan je uiterlijk en aan de manier waarop je overkomt is dus van zeer groot belang.

### KLEDIJ EN SCHOENEN

Je kledij bepaalt een groot deel van je voorkomen. Het is de bedoeling verzorgd en net over te komen en je kledij en schoenen aan te passen, afhankelijk van de situatie.

#### TIPS

- Wanneer je solliciteert of gaat werken in de bouw draag je andere kledij dan in de verkoop.
- Solliciteren doe je enkel met verzorgde kledij en schoenen bijvoorbeeld geen strandkledij, slippers of Crocs.
- Kleed je in lagen. Zo kan je iets uitdoen als je het te warm krijgt zonder je oncomfortabel te voelen.
- Indien je met de fiets naar het werk gaat, kan het handig zijn reservekledij bij te hebben.
- Draag maximum twee dagen na elkaar dezelfde kledij. Zorg dat je kledij er netjes blijft uit zien en niet ruikt. Draag bij warm weer dagelijks een vers T-shirt.
- Zorg ervoor dat je kledij ook fris ruikt. De geur van sigaretten, huisdieren, gefrituurd eten, vocht en schimmel blijft er in hangen en is storend. Zorg voor voldoende verluchting van je huis en hang je kledij desnoods even buiten.



## SIERADEN EN PIERCINGS

Sieraden of juwelen zijn bedoeld om het lichaam te versieren, net zoals piercings. Je mag hierin niet overdrijven. Niet elke werkgever vindt dit kunnen op de werkvloer.

### TIPS

- Het al dan niet dragen van sieraden is afhankelijk van de job die je wil doen. Alles hangt af van de afspraken die je maakt met je werkgever. Indien sieraden toegelaten worden, is het beter de hoeveelheid te beperken en deze neutraal te houden.
- Afhankelijk van de job die je wil uitoefenen, is het beter zichtbare piercings te verbergen indien mogelijk of zelfs tijdelijk te verwijderen. Tijdens het sollicitatiegesprek kun je dit ter sprake brengen en peilen naar de mening van je werkgever hierover.
- In sommige sectoren, bijvoorbeeld in de voedingssector, is het verboden sieraden of piercings te dragen.

## TATOEAGES

Tatoeages dienen, net zoals juwelen, als versiering van het lichaam. Niet iedereen vindt dit echter mooi. Het is dan ook belangrijk hier rekening mee te houden bij het solliciteren en op de werkvloer.

### TIPS

- Het is beter om zichtbare tatoeages zo goed mogelijk te verbergen.
- In sommige situaties kunnen zichtbare tatoeages wel. Bijvoorbeeld wanneer je in een tattooshop solliciteert, is het hebben van tatoeages net een voordeel.



## MAKE-UP

Met make-up kan je bepaalde punten op je gezicht accentueren en minder mooie punten verdoezelen. Maar overdaad schaadt. Teveel make-up veroorzaakt een onnatuurlijk effect en is slecht voor de huid.

### TIPS

- Maak je best op bij daglicht want dat heeft een ander effect dan bij kunstlicht.
- Verwijder je make-up elke avond, anders wordt je huid dof en lelijk.
- Overdrijf niet en schmink je neutraal (bvb. ogen).
- Als je graag een parfum gebruikt, kies dan een niet te sterke geur. Gebruik zeker ook niet teveel, dit kan storend zijn.





# 3. Basishygiëne

Was iedere dag je lichaam. Dat kan onder de douche, in bad of bij de wastafel. Wie wat zwaarder is, let er best op de huidplooiën niet te vergeten. Droog deze na het wassen ook goed af. Jezelf goed wassen draagt bij tot een goede gezondheid en zorgt ervoor dat je fris ruikt.

## TIPS

- Trek na het wassen altijd schoon ondergoed en propere kledij aan.
- Heb je een droge huid? Gebruik dan na het wassen een bodylotion of voedende crème. Die hoeven zeker niet duur te zijn.
- Heb je een erg vette huid en/of snel acné, gebruik dan een PH-neutrale zeep.

## OKSELS

Onder je oksels kun je flink zweten. Oud en opgedroogd zweet ruikt niet fris. Was je oksels daarom zeker iedere dag met water en zeep! Na het wassen kan je een deodorant gebruiken om onaangename luchtjes te voorkomen. Er bestaan zowel deodorants voor vrouwen als voor mannen en in verschillende soorten: sprays, rollers of crèmes.

## TIPS

- Let op: sommige deodorants kunnen vlekken nalaten op je kledij.

## ZWETEN

Mensen zweten over heel hun lichaam, ook al merk je dit vaak niet zelf op. In sommige omstandigheden zweet je echter meer of sneller. Bijvoorbeeld:

- bij zwaar werk
- bij warm weer
- bij een lichamelijke inspanning zoals sporten (lopen, fietsen,...)
- wanneer je stress hebt of angstig bent (bijvoorbeeld op een sollicitatiegesprek)

Let erop dat je jezelf in die situaties zeker goed wast, voorzie verse kledij en gebruik eventueel een deodorant. Het is ook aan te raden om dan voldoende water te drinken.

## TIPS

- Katoenen ondergoed en kledij neemt makkelijker zweet op dan synthetische stoffen.
- Als je met de fiets gaat werken, neem dan reservekledij mee en fris je wat op als je op het werk toekomt.
- Merk je dat je zelfs na het wassen en met het gebruik van een deodorant en verse kledij heel veel blijft zweten of zweet met een onaangename geur, vraag dan raad aan je arts of apotheker. Je kan dit ook bespreken met je begeleider.

## HANDEN

Doordat je je handen vaak gebruikt worden ze snel vuil, ook al zie je dat niet steeds. Was ze daarom een paar keer per dag met water en zeep. Was je handen in ieder geval:

- Voor en na het (klaarmaken van) eten
- Na elk toiletbezoek
- Voordat je een wond verzorgt of aanraakt
- Na vuil werk
- Na het aanraken van dieren
- Na het snuiten van je neus

# 4. Hand- en voethygiëne

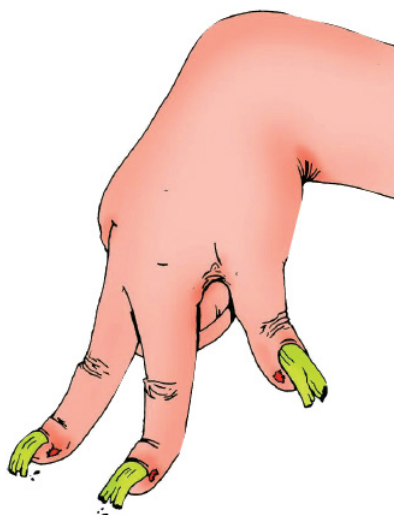
## HANDEN

Handen zeggen meer over je dan je denkt. Zeker wanneer die tijdens het uitoefenen van je werk regelmatig in het zicht komen van anderen. Bij sollicitaties wordt er door werkgevers vaak gelet of je handen en nagels wel proper zijn.

Maar handen kunnen ook bacteriën verspreiden die niet altijd zichtbaar zijn. Handhygiëne wordt dan ook als heel belangrijk gezien in de gezondheidszorg.

### TIPS

- Was je handen meerdere malen per dag.
- Was ook tussen je vingers en onder je nagels.
- Verwijder best sieraden bij het wassen zodat hier geen zeep kan blijven hangen.
- In sommige werksituaties (bvb. ziekenhuis en voedingsindustrie) moeten handen ook ontsmet worden met handalcohol.
- Zorg voor verzorgde nagels. Verwijder vuil onder je vingernagels en knip of vijl ze regelmatig bij. Sommige werksituaties eisen korte en propere nagels (bvb. ziekenhuis en voedingsindustrie).
- Het constant gebruiken van nagellak kan schimmelvorming veroorzaken. Laat je nagels dan ook af en toe zonder nagellak de nodige zuurstof opnemen.
- Zorg ervoor dat je nagellak verzorgd blijft. Afgeschilderde nagellak oogt niet netjes.



## VOETEN

Je voeten zitten de hele dag opgesloten in je schoenen en verdienen dan ook een goede verzorging.

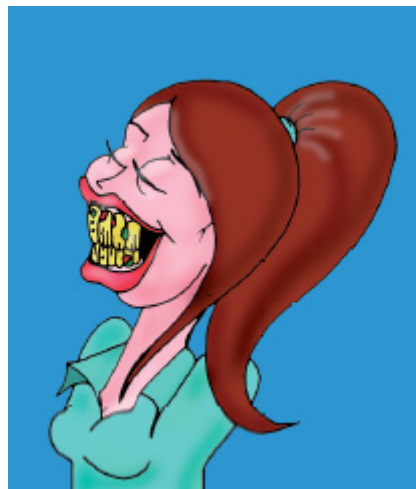
### TIPS

- Was dagelijks je voeten met water en zeep.
- Droog goed af tussen je tenen om schimmelinfecties te voorkomen.
- Draag goed passende, gemakkelijke schoenen. Slechte schoenen kunnen aanleiding geven tot voetvervormingen en rugklachten. Vermijd hoge hakken.
- Zo voorkom je zweetvoeten:
  - Lederen schoenen dragen
  - Dagelijks propere katoenen kousen dragen
  - Vermijd nylonkousen
  - Wissel geregeld van schoenen
- Verwijder eelt wekelijks met een puimsteentje of vijl.
- Hou je teennagels kort en knip ze recht af.
- Ga bij wratten langs bij de apotheker of de huisarts.
- Je kan altijd bij een pedicure terecht voor een voetverzorging.



# 5. Mondhygiëne

Je glimlach en mond spelen een grote rol bij elk sociaal contact. Mondproblemen kunnen zorgen voor gezondheidsproblemen maar ook voor sociale problemen zoals uitsluiting.



## TANDEN

Je tanden zijn een opvallend onderdeel van je gezicht. Dagelijkse verzorging van je tanden is dus van groot belang.

### TIPS

- Poets minstens één keer per dag je tanden, 2 maal per dag je tanden poetsen is beter en zorgt voor 80% minder kans op gaatjes.
- Poets minimum 2 minuten je tanden. Je hebt deze tijd nodig om al het tandplak op en tussen je tanden te verwijderen.
- Poets alle vlakken, vergeet de tandvleesrand niet en geef extra aandacht aan moeilijk te bereiken plaatsen. Het helpt om steeds dezelfde volgorde van poetsen aan te houden. Let erop dat je niet te hard poetst.
- Zuren in frisdranken en snoep maken je tandglazuur zacht. Als je onmiddellijk nadien je tanden poetst beschadig je je tandglazuur. Wacht dus even of spoel eerst je mond.
- Spoel je tandenborstel goed uit en vervang hem om de 3 maanden. Vervang hem vroeger als de haartjes niet meer recht staan.
- Raadpleeg bij tandpijn zo vlug mogelijk een tandarts.
- Bezoek jaarlijks je tandarts. Op deze manier voorkom je problemen en bij jaarlijkse bezoeken krijg je meer terugbetaald. Indien het langer dan een jaar geleden is dat je naar de tandarts ging, vermeld dit dan bij je volgend bezoek. De tandarts bekijkt dan hoe je de best mogelijke terugbetaling kan krijgen.
- Er bestaan verschillende regelingen om een tandartsbezoek betaalbaar te maken. Informeer hiervoor bij je ziekenfonds.

## ADEM

Een frisse adem is belangrijk. Een slechte adem kan onaangenaam zijn voor collega's, werkgever of klanten. Een slechte adem kan verschillende oorzaken hebben zoals bacteriën op de tong, slechte tandhygiëne of problemen met spijsvertering.

### TIPS

- Vergeet bij het tandenpoetsen niet om je tong te schrobben met je tandenborstel.
- Hou pepermuntjes steeds dichtbij.
- Vermijd sterk ruikende voedingsproducten zoals koffie, look, bepaalde kruiden, zeker als je na het eten niet onmiddellijk je tanden kan poetsen. Besteed hier extra aandacht aan bij een sollicitatiegesprek of als je op je werk met klanten moet communiceren.
- Vermijd roken, zeker als je gaat solliciteren of met klanten moet overleggen.
- Bij het gebruik van alcohol ruikt je adem, bij grote hoeveelheden soms zelfs nog de dag nadien.
- Medicatie kan een negatieve invloed hebben op je adem. Spreek er in dit geval over met je arts.

## LIPPEN

Na mondverzorging vanbinnen is de buitenkant ook belangrijk. Als je niet naar de ogen van je gesprekspartner kijkt, kijk je vaak naar de mond.

### TIPS

- Zorg voor propere lippen en mondhoeken. Verwijder resten tandpasta, sporen van voeding en tabak.
- Doe regelmatig lippenbalsem aan om uitgedroogde lippen te vermijden.
- Behandel koortsblazen. Er zijn hiervoor speciale middelen te verkrijgen bij de apotheker.

# 6. Lichaamsbehandling

## HOOFDHAAR

Een verzorgd kapsel is belangrijk. Vettig haar en roos moeten vermeden worden. Dit geeft een slordige en onverzorgde indruk.

### TIPS

- Was je haar minimum om de drie dagen. Dit is natuurlijk zeer persoonlijk. Merk je dat je haar snel vettig wordt, was het dan vaker en gebruik een aangepaste shampoo.
- Kam dagelijks je haar.
- Afhankelijk van de job die je uitvoert, hou je lang haar samen met een elastiek of een speld. Bij sommige jobs moet je een haarnetje dragen (bvb. voedingsindustrie).

## SNOR EN BAARD

Heb je een baard en/of snor? Zorg dan dat alles netjes is getrimd. Indien dit niet zo is, kan dit er onverzorgd uitzien en een afknapper worden tijdens een sollicitatiegesprek. In veel jobs wordt er verwacht dat baard en snor kort gehouden wordt.

### TIPS

- Indien je een baard en/of snor wil laten staan, trim deze op regelmatige basis (1 à 2 keer per week) zodat het er steeds verzorgd blijft uitzien.
- Hou er steeds rekening mee dat dergelijke haargroei niet op iedere werkvloer kan, denk maar aan een job in de voedingssector.
- Ook bij vrouwen kan haargroei op de bovenlip storend werken. Epileer dit.

## WENKBRAUWEN

Wenkbrauwen vormen een belangrijk element van het gezicht en hebben een invloed op de gelaatsuitdrukking. Te ruwe, borstelige wenkbrauwen kunnen een norse en verwilderde, onverzorgde indruk nalaten.

### TIPS

- Een doorlopende wenkbrauw voorkom je best. Dit komt onverzorgd over. Dit kan je behelpen door te epilieren of te waxen.
- Om je wenkbrauwen een juiste vorm te geven, kan je langsgaan bij een schoonheidsspecialiste. Zo is het makkelijker om ze later zelf bij te werken.

## OKSELHAAR

Het zichtbaar zijn van okselhaar kan onverzorgd overkomen.

### TIPS

- Indien je als vrouw een T-shirt aan hebt met korte mouwen, verwijder je best je okselhaar. Als man kan je hevige haargroei wat trimmen of bijknippen.
- Zorg ervoor dat je na het scheren een deodorant gebruikt zonder alcohol. Zo kan je irritaties voorkomen. Talkpoeder helpt ook.

## BEENHAAR

Het zichtbaar zijn van beenhaar kan storend overkomen.

### TIPS

- Wanneer je als vrouw een korte broek of rok wil aandoen, verwijder je best je beenhaar.
- Beenhaar verwijderen kan op verschillende manieren. De meest gebruikte methodes zijn scheren of epilieren.



# 7. Verlaag je gezondheidskosten

Bij hygiëne en persoonlijke verzorging kan een bezoek aan een dokter aangewezen zijn. Denk maar aan het jaarlijks bezoek aan de tandarts en de visite bij een dermatoloog bij huidproblemen. Dit kost natuurlijk geld en betekent voor sommige mensen een financiële drempel. Daarom in dit hoofdstuk aandacht voor enkele maatregelen die deze drempel kunnen verlagen.

## VERHOOGDE TEGEMOETKOMING

### Wat is “de verhoogde tegemoetkoming”?

De verhoogde tegemoetkoming zorgt ervoor dat personen met een laag inkomen minder betalen voor raadplegingen bij arts, geneesmiddelen, hospitalisatie, enz.

### Voor wie?

Personen die een sociale uitkering genieten hebben automatisch recht op de verhoogde tegemoetkoming.

Personen die geen sociale uitkering genieten kunnen een aanvraag indienen. Op basis van het gezinsinkomen zal het ziekenfonds nagaan of je in aanmerking komt.

Meer info en de inkomensvoorwaarden kun je terugvinden op de site: [http://riziv.fgov.be/citizen/nl/medical-cost/SANTH\\_4\\_4.htm](http://riziv.fgov.be/citizen/nl/medical-cost/SANTH_4_4.htm)

### Hoe aanvragen?

Vaak gebeurt de toekenning automatisch, soms niet.

Je kunt de verhoogde tegemoetkoming aanvragen bij de plaatselijke afdeling van je ziekenfonds. Neem een aanslagbiljet mee om je inkomsten te bewijzen.

### Goed om te weten

Rechthebbenden op de verhoogde tegemoetkoming hebben ook recht op korting bij NMBS, De Lijn en MIVB. Voor meer info hieromtrent kun je terecht bij je ziekenfonds.

Als je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming, eindigt de code onderaan de klevler op 1.



## DE MAXIMUMFACTUUR (MAF)

### **Wat is de Maximumfactuur (MAF)?**

De MAF biedt elk gezin de garantie dat ze niet méér moeten uitgeven aan kosten voor geneeskundige verzorging dan een bepaald maximumbedrag (plafond).

Als jouw medische kosten in de loop van het jaar dat maximumbedrag bereiken, krijgt je de overige medische kosten volledig terugbetaald.

### **Welke zijn de voorwaarden?**

Er zijn twee types van een Maximumfactuur:

- *De sociale MAF*

Leden van een gezin genieten van de sociale MAF als in dit gezin minstens één iemand recht heeft op de verhoogde tegemoetkoming.

- *De inkomens MAF*

Iedereen heeft recht op de inkomens MAF. Het plafond hangt af van het gezinsinkomen. Hoe hoger het inkomen, hoe hoger het plafond. De concrete plafonds en welke kosten er in aanmerking komen voor de MAF kun je vinden via volgende link: [http://www.riziv.fgov.be/citizen/nl/medical-cost/SANTH\\_4\\_3.htm](http://www.riziv.fgov.be/citizen/nl/medical-cost/SANTH_4_3.htm)

Met vragen kun je terecht bij je ziekenfonds of bij de Directie 'juridische zaken en toegankelijkheid' van de Dienst voor Geneeskundige Verzorging van het RIZIV.

### **Hoe aanvragen?**

De terugbetaling op basis van de Maximumfactuur gebeurt automatisch en met terugwerkende kracht. Zo was men in 2013 bezig met de terugbetalingen van 2010. Het ziekenfonds krijgt je inkomensgegevens door via de fiscus.

Daalt het inkomen van jouw gezin aanzienlijk door langdurige werkloosheid of arbeidsongeschiktheid? In dat geval kan je aan jouw ziekenfonds vragen om een verklaring op erewoord in te vullen. Zo kan jouw ziekenfonds jouw dossier opnieuw bekijken en eventueel het toegepaste plafond aanpassen.

## REGELING BETALENDE DERDE EN REGELING SOCIAAL BETALENDE DERDE

### **Wat is de derdebetalersregeling?**

De regeling betalende derde (derdebetalersregeling) houdt in dat de patiënt aan de geneesheer enkel het remgeld betaalt. Het terugbetaalbare deel van het honorarium ontvangt de zorgverlener rechtstreeks van het ziekenfonds. Er bestaat ook nog een regeling sociaal betalende derde. Daarbij wordt het terugbetaalbare deel van het honorarium nog sneller terugbetaald aan de geneesheer.

### **Voor wie / wanneer?**

- Rechthebbende op verhoogde tegemoetkoming
- Personen met een bruto belastbaar inkomen dat niet hoger is dan het leefloon
- Rechthebbende op verhoogde kinderbijslag
- Personen die zes maanden volledig werkloos zijn, hetzij met gezinslast, hetzij als alleenstaande
- Voor iedereen in geval van:
  - een individuele financiële noodsituatie
  - overlijden of comateuze toestand bij behandeling
  - opname in een centrum voor geestelijke gezondheidszorg, voor gezinsplanning of voor opvang van verslaafden
  - opname in een centrum voor de verzorging van kinderen, bejaarden of mindervaliden
  - facturering van het globaal medisch dossier en de diabetespas

### **Hoe aanvragen?**

De derdebetalersregeling voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming is verplicht. Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming dan kan je dit aantonen via je mutualiteitsklever waar je code eindigt op 1. Heb je dit niet dan kan je aan de arts een uitzondering vragen omwille van financiële redenen.

## GLBAAL MEDISCH DOSSIER

### **Wat is een Globaal Medisch Dossier GMD?**

Je huisarts kan voor jou een globaal medisch dossier (GMD) bijhouden. Dat bundelt alle gegevens over je gezondheid, je medische voorgeschiedenis, je geneesmiddelengebruik en je behandelingen.

### **Wat zijn de voordelen?**

- Je betaalt 30 procent minder remgeld voor consultaties bij de huisarts die je globaal medisch dossier bijhoudt, of een andere arts die er toegang toe heeft;
- Je krijgt in bepaalde gevallen een hogere terugbetaling voor een huisbezoek;
- Je hebt vaak recht op een hogere tegemoetkoming voor een consult bij een specialist indien je huisarts je doorverwees. Vraag daarvoor een verwijsbrief met vermelding van het specialisme aan je huisarts en bezorg je ziekenfonds de verwijsbrief van de huisarts samen met het getuigschrift voor verstrekte hulp, afgeleverd door de geneesheer-specialist.
- Voor mensen tussen 45 en 75 jaar is er een volledig terugbetaalde raadpleging waarbij een medische checklist wordt overlopen.

### **Hoe aanvragen?**

Tijdens je raadpleging bij je huisarts vraag je om een GMD te openen. Het GMD is gratis voor iedereen. Je betaalt een bepaald bedrag aan jouw huisarts, maar jouw ziekenfonds betaalt dat bedrag volledig terug. Sommige huisartsen regelen dit zelfs rechtstreeks met jouw ziekenfonds (zie regeling derde betaler).

### **Goed om weten**

Als de huisarts die je raadpleegt niet de arts is die jouw GMD beheert, dan heb je in principe geen recht op de vermindering van remgeld, tenzij ze samen in een huisartsengroepering werken. Dit zijn zowel de groepspraktijken als andere samenwerkingsverbanden tussen huisartsen.

Je kan op elk ogenblik van huisarts veranderen. Zeg aan je nieuwe huisarts dat je verkiest dat hij voortaan jouw GMD beheert. Hij zal dan zelf de nodige stappen zetten voor de overdracht van jouw dossier.

Het GMD blijft geldig tot het einde van het tweede kalenderjaar dat volgt op het jaar van de opening. Een GMD geopend op 21 januari 2011 blijft dus geldig tot 31 december 2013.

Jouw arts en jouw ziekenfonds zorgen daarna voor een eventuele verlenging van uw GMD. Je betaalt voor deze verlenging een bepaald bedrag (28,15 EUR op 1/1/2011) aan jouw huisarts, maar jouw ziekenfonds betaalt dit bedrag volledig terug.

## GECONVENTIONEERDE GENEESHEREN

### **Wat zijn geconventioneerde geneesheren?**

Elk jaar leggen artsen en ziekenfondsen samen officiële tarieven vast. Geconventioneerde artsen engageren zich om zich aan die afgesproken tarieven te houden, niet-geconventioneerde artsen mogen vragen wat ze willen. Andere artsen zijn gedeeltelijk geconventioneerd, wat wil zeggen dat ze zich enkel op bepaalde dagen en uren aan de tarieven houden.

Ook met andere zorgverleners, zoals kinesisten, logopedisten en verpleegkundigen, worden tariefafspraken gemaakt. Wie ze aanvaardt, belooft de vastgelegde tarieven te respecteren. Wie de overeenkomst niet aanvaardt, mag het tarief vrij bepalen. Voor deze zorgverleners krijg je bovendien minder terugbetaald.

Als je als patiënt bijzondere eisen stelt, bijv. een afspraak buiten de gewone consultatie-uren, of verblijf in een éénpersoonskamer, dan kan de arts afwijkende tarieven aanrekenen, ongeacht of hij geconventioneerd is of niet. Om nare verrassingen te vermijden bij het ontvangen van jouw factuur, informeer je best op voorhand of jouw zorgverstrekker geconventioneerd is.

### **Goed om weten**

Je kan op de meeste websites van ziekenfondsen opzoeken of jouw arts geconventioneerd is of niet.

<https://www.cm.be/ziekte-en-behandeling/zorgverleners/opzoeken.jsp>

<http://www.bondmoyson.be/wvl/voordelen-advies/terugbetalingen-uitkeringen/Opzoeken-terugbetalingen-zorgverleners/Zorgverstrekkers-opzoeken/Pages/default.aspx>

## HULPKAS VOOR ZIEKTE EN INVALIDITEITSVERZEKERING

Naast de gewone ziekenfondsen kun je je ook laten verzekeren bij de HZIV.

De HZIV is een overheidsinstelling die dezelfde taken uitvoert als de ziekenfondsen:

- terugbetaling van geneeskundige verzorging;
- uitkering bij loonverlies (door ouderschap, ziekte of invaliditeit).

Ze bieden geen aanvullende diensten aan, maar vragen dan ook geen bijdrage voor lidmaatschap en zijn dus gratis.

Meer info vind je op: <http://www.caami-hziv.fgov.be/>

## GENERISCHE GENEESMIDDELEN

Je hebt het recht om je arts te vragen een generisch geneesmiddel voor te schrijven. Die zijn even doeltreffend maar vaak goedkoper.

Als je arts originele geneesmiddelen voorschrijft die hij kent en al lang voorschrijft, praat er dan met hem over. Je arts mag evenwel weigeren om een generisch geneesmiddel voor te schrijven. Je kunt hem dus niet dwingen om dit te doen.

# 8. Handige tips

Tenslotte geven we je nog graag enkele tips mee voor als de aankoop van nieuwe kledij, een kappersbezoek, gebruik van wasmachine of beschikbaarheid van zeep en verzorgingsproducten voor jou financieel moeilijker is.

## 1. INLOOPCENTRA/CAW

In een inloopcentrum kan je steeds terecht. Iedereen is er welkom: jong en oud.

Een inloopcentrum is een plek waar je gewoon kan binnenspringen tijdens de openingsuren. Je hoeft geen afspraak te maken. De deur staat voor je open! Vaak is er gratis koffie, thee of water, soms gratis soep. In de meeste inloopcentra kan je aan lage prijzen een warme maaltijd eten.

Je kiest zelf wat je er wil doen: je kan gewoon iets drinken, wat praten met mensen, de krant lezen of met oude bekenden een gezelschapsspel spelen. Als je met vragen zit, over een probleem wil praten, is er altijd een CAW-medewerker om te luisteren naar je verhaal, je informatie en advies te geven als je dat wil.

Ook heel praktische dingen kan je er doen: een wasmachine of droogkast gebruiken of op de computer iets opzoeken. Als men je zelf niet kan helpen, vertelt men waar je wel terecht kan bijvoorbeeld voor goedkope kleding of meubelen.

Meer informatie over de inloopcentra kan je terugvinden op:  
<http://www.caw.be/binnenlopen-en-thuiskomen>

## 2. KRINGWINKELS

Een kringwinkel zamelt spullen in die nog bruikbaar zijn. Dit kan gaan over kledij, speelgoed, schoenen, huishoudraad, elektrische apparatuur, meubels,... De medewerkers van de kringwinkel selecteren, sorteren en repareren de goederen indien nodig. Daarna bieden ze de spullen aan voor verkoop tegen een voordelige prijs. In de meeste regio's bevindt zich wel een kringwinkel. Meer informatie over de kringwinkels kan je terugvinden op:

<http://www.dekringwinkel.be>

Op volgende link staat een overzicht van alle kringwinkels in Vlaanderen: [http://www.dekringwinkel.be/kw/printoverzicht/overzicht\\_province\\_0.aspx?s=1](http://www.dekringwinkel.be/kw/printoverzicht/overzicht_province_0.aspx?s=1)

### **3. HAARSNIT**

Je kunt altijd eens informeren bij een kappersschool of een school voor schoonheidszorgen in de buurt of men nog kandidaten zoekt die een nieuw kapsel wensen of geknipt willen worden. Studenten zijn vaak op zoek naar modellen om op te oefenen. Die diensten zijn gratis of tegen een kleine vergoeding.

Op <http://www.ond.vlaanderen.be/onderwijsaanbod/SO/richtingen.asp?letter=H> kan je makkelijk scholen terugvinden die een opleiding Haarzorg of Haarstilisist aanbieden.

# Over Jobcentrum

Jobcentrum creëert **extra kansen** op duurzaam werk voor werknemers en werkzoekenden met een arbeidsbeperking.

Wij vertalen dit in een **veelzijdig aanbod** op het vlak van coaching bij het zoeken naar en het behouden van tewerkstelling in het gewone arbeidscircuit.

**Werkzoekenden** met een arbeidshandicap en personen met verminderde kansen op de arbeidsmarkt kunnen bij ons terecht voor hulp bij een langdurige tewerkstelling.

**Werknemers** of **zelfstandigen** met vragen over hun loopbaan kunnen bij ons terecht voor begeleiding en advies.

**Bedrijven, (lokale) overheden** en **organisaties** staan we bij tijdens de aanwerving en inschakeling van een (nieuwe) medewerker.

De expertise die we in meer dan 25 jaar hebben opgebouwd, delen we graag met onze collega's. Daarom ontwikkelden we verschillende producten en opleidingen die nuttig kunnen zijn voor **coaches** en **begeleiders**.

[www.jobcentrum.be](http://www.jobcentrum.be)