

# CM 2012

Diensten en voordelen CM regio Mechelen-Turnhout

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



CM. Op uw gezondheid.

## Voorwoord

### Een handige CM-gids

Deze brochure geeft je een overzicht van de dienstverlening en de voordelen van CM regio Mechelen-Turnhout.

Vanaf 2012 zijn CM Turnhout en CM Mechelen gefuseerd. Als ziekenfonds staan we voor stevige uitdagingen: meer nood aan zorg door de vergrijzing, krappere financiering door het overheidstekort, Europese richtlijnen... Door samen te gaan, kunnen CM Turnhout en CM Mechelen de nodige middelen en bekwame mensen inzetten om je in de toekomst service van topkwaliteit te kunnen bieden. Op die manier wordt voor ons één plus één geen twee, maar drie.

Dit betekent ook dat we aan de bijna 500 000 leden van CM regio Mechelen-Turnhout, van Sint-Amands tot in Baarle-Hertog, dezelfde CM-diensten en –voordelen bieden. Over dit ijzersterke voordelenpakket lees je dus heel wat in deze CM 2012. Wens je nog meer details te weten, surf dan zeker eens naar [www.cm.be](http://www.cm.be) of bel ons op 014 40 31 11.

Heb je graag persoonlijk contact met een CM-medewerker? Bel ons dan voor een afspraak in één van onze 40 CM-kantoren.

namens bestuur en directie CM regio Mechelen-Turnhout  
Luc Vermost (l) en Tonnie Steeman (r)

In deze brochure konden we niet alle cijfers, voordelen en voorwaarden kwijt. Je vindt meer informatie in onze folders of bij onze kantoormedewerkers. Bij twijfel of betwisting gelden enkel onze statuten en het huishoudelijk reglement.



# Inhoudstafel

<b>Welkom bij CM</b>	<b>4</b>	Naar het ziekenhuis	27	Thuisoppas voor langdurig zieke en gehandicapte kinderen	40	Kilootje minder	52
Lid worden	5	Arbeidsongeschikt	28	Logopedie	40	Weight Watchers	52
Belangrijke documenten	6	Arbeidsongeschikt als zelfstandige	29	Orthodontie	41	Minder dik - groepstherapie	53
		Langdurig ziek	29	Brillen en lenzen	41	Tandprothese	53
				Psychotherapie	42	VeBes	53
<b>Wat doet CM voor jou?</b>	<b>8</b>	<b>Sleutelmomenten</b>	<b>30</b>	CM-fit & fun	42	Online gelukscoach	53
CM betaalt je gezondheidskosten terug	9	Zwangerschap en geboorte	31	<b>Ziek zijn en hospitalisatie</b>	<b>43</b>	Kleur je leven	54
CM biedt extra diensten en voordelen	11	Een eigen zaak, een vrij beroep	31	Dienst Hospitalisatiekosten	43	<b>Reizen met CM</b>	<b>55</b>
CM zorgt voor je zorgverzekering	12	Ziektekosten in het buitenland	31	CM-Hospitaalplan	44	CM-reisbijstand	56
CM op afspraak	13	Gedaan met studeren	31	CM-Hospitaalplus	45	Jeugdvakanties	57
CM informeert je	15	Verjaardagen	31	Homeopathie	45	Jongeren met bijzondere aandacht	57
CM verdedigt je belangen als patiënt	17	Met pensioen	31	Osteopathie & chiropraxie	45	PVH-vakanties	57
<b>CM werkt met en voor vrijwilligers</b>	<b>18</b>	Verhuis	32	Ziekenvervoer	46	Gezinsvakanties Intersoc	58
Bewegingswerk	19	Wijziging in gezinssamenstelling	32	Anti-doorlig- en incontinentie-materiaal	46	Werken op vakantie?	58
<b>Ziekenzorg CM</b>	<b>20</b>	Je verzorgt iemand thuis	33	Huur van hulpmiddelen	47	Weekendje Ardennen	58
Kernwerking	20	Bij een overlijden	33	Persoonlijk alarm	47	Vakanties voor jongeren	59
Mantelzorg	20			Advies en begeleiding woningaanpassing	47	Vakanties voor zieken	59
Thuisoppas langdurig zieken	20	<b>Voordelen in 2012</b>	<b>34</b>	Thuisverpleging	48		
Ariadne	20	<b>Jongeren</b>	<b>35</b>	Gezinszorg	48	<b>Snel even opzoeken</b>	<b>60</b>
Op-Stap	21	Studeren in het buitenland	35	Herstelkuur	48	Bijdragen 2012	61
Word vrijwilliger bij Ziekenzorg CM	21	Reisvaccinaties voor jongeren	35	Dagopvang	49	CM-kantoren	62
Reizen met Ziekenzorg CM	21	Kok op kot	36	Thuisoppas	49	CM-brievenbussen in je buurt	63
<b>Maatschappelijk Werk &amp; het Thuiszorgcentrum</b>	<b>22</b>	Teleblok	36	Kortverblijf	50	Dienst Maatschappelijk Werk en Pensioendienst	65
Dienst Maatschappelijk Werk	22	Blokpakket	37	Thuiszorgwinkel	50	Thuiszorgwinkels	65
Het Thuiszorgcentrum	22	Rijschool	37	Vakantievergoeding voor invaliden	50	Thuiszorgcentrum	65
<b>OKRA</b>	<b>23</b>	Vakanties voor jongeren	37	<b>Gezondheid &amp; bewegen</b>	<b>51</b>	Trefwoordenlijst	66
		<b>Kinderen en jonge gezinnen</b>	<b>38</b>	Gezondheidspromotie	51		
<b>Van dag tot dag</b>	<b>24</b>	Zwangerschapsagenda	38	Rookstopcursus	51		
Naar de dokter	25	CM verwent jou en je baby	38	Assertiviteitscursussen	51		
Naar de apotheker	25	Kraamhulp	39	Stad van Axen	51		
Naar de tandarts	26	Babymassage	39	Je kan anders	52		
Andere zorgverleners	27	Baby-en kindermateriaal	39	Healthcity	52		
		Oppas zieke kinderen	39				



## WELKOM BIJ CM

Bij ons zit je goed. Dat merk je als je deze gids doorbladert. Voor 6 euro per maand krijg je een uitstekende klantvriendelijke service en een onvergelijkbare waaier van diensten en voordelen.

## Welkom bij CM

### Lid worden

#### Als je overstapt van een ander ziekenfonds

Niets is eenvoudiger: je laat ons weten dat je van ziekenfonds wil veranderen en wij doen het nodige. We verwittigen ook je huidig ziekenfonds. Dat hoef je zelf niet te doen.

Je overstap gaat in bij het begin van het eerstvolgende nieuwe kwartaal (1 april, 1 juli, 1 oktober of 1 januari). Je moet die overstap wel minstens één maand daarvoor aanvragen.

Alle rechten in de verplichte ziekteverzekering die je had bij je vorig ziekenfonds blijven behouden. Er is geen wachttijd en er zijn geen aansluitingskosten.

#### Als je je voor de eerste keer zelf aansluit bij een ziekenfonds

Best ga je even langs je CM-kantoor. Als je vooraf een afspraak maakt, ben je zeker van een rustig en ongestoord gesprek. Je krijgt alle nuttige informatie en je inschrijving wordt direct in orde gebracht. Je kunt ook gewoon een aansluitingsformulier aanvragen, dit invullen en aan je CM-kantoor bezorgen. Of meld je aan op onze website [www.cm.be](http://www.cm.be).

#### Als je afgestudeerd bent

Dan moet je je bij de VDAB inschrijven als werkzoekende en begint er een wachttijd te lopen. Die duurt, afhankelijk van je leeftijd, tussen de 155 en 310 dagen. In die wachttijd heb je nog geen recht op werkloosheidsvergoeding en blijf je gewoon op het "ziekenboekje" van je ouders staan. Best loop je

toch al eens binnen bij CM om te melden dat je afgestudeerd bent. Je schrijft je bij het ziekenfonds in als je wachttijd gedaan is of op het ogenblik dat je werk gevonden hebt.

#### Student, maar ouder dan 25

Vanaf je vijftiende verjaardag ben je verplicht om zelf bij een ziekenfonds aan te sluiten.

#### Als je als zelfstandige begint

Dan moet je je ook bij een ziekenfonds en een sociaal verzekeringsfonds aansluiten. Meer informatie hierover vind je op pagina 10.

#### Als je grensarbeider bent

Ook als grensarbeider ben je steeds welkom bij CM regio Mechelen-Turnhout en kun je genieten van een waaier van diensten en voordelen. Meer info op [www.cm.be](http://www.cm.be) of ga langs in een CM-kantoor.

#### In orde met het ziekenfonds

Om in orde te zijn met de ziekteverzekering, moet het ziekenfonds een bewijs hebben dat je sociale bijdragen betaald zijn. Voor werknemers is dat een **bijdragebon**. Die bijdragebon wordt voor de grote meerderheid van de mensen automatisch, via elektronische weg, aan het ziekenfonds overgemaakt.

Uitzonderlijk moet je zelf nog een (papieren) bijdragebon aan het ziekenfonds bezorgen. CM verwittigt je dan op tijd. Zelfstandigen moeten in orde zijn met hun sociaal verzekeringsfonds.

Verder moet je er gewoon voor zorgen dat je elk jaar tijdig je CM-bijdrage betaalt. Deze bijdrage betaal je voor je aansluiting bij CM en voor de brede waaier van diensten

en voordelen. Je kunt daarvoor best een domiciliëringsopdracht geven, dan heb je er geen omkijken naar.

## Wijzigingen

Als er bijvoorbeeld iets verandert aan je gezinstoestand, je verzekeringstoestand, of als je verhuist, neem je best zo snel mogelijk contact op met je CM-kantoor. Een **adreswijziging** kun je ook doorgeven via de CM-website: [www.cm.be](http://www.cm.be).

## Belangrijke documenten

### Opbergmapje

Nieuwe leden krijgen een handig **opbergmapje**, waarin ze alle ziekenfondsdocumenten kunnen bewaren. Je hoeft dat mapje niet mee te brengen als je naar het CM-kantoor komt, maar het kan wel handig zijn om er meteen documenten in op te bergen. Je SIS-kaart hou je best wel klaar. Het nieuwe opbergmapje is ook voor andere leden beschikbaar: vraag ernaar op je CM-kantoor.

### De SIS-kaart

Iedereen die in België woont of werkt en waarvoor bijdragen voor de sociale zekerheid betaald worden, heeft een **SIS-kaart**. De SIS-kaart is voor vele instanties, o.a. het ziekenfonds, het bewijs dat je recht hebt op de voorzieningen van de sociale zekerheid.

Er staan gegevens op die iedereen kan zien, maar ook beschermde gegevens die in een chip op de kaart opgeslagen zitten (o.a. bij welk ziekenfonds je lid bent en tot wanneer je verzekerd bent). Alleen een speciaal leestoesel kan die informatie opvragen, afhankelijk van de specifieke bevoegdheid van wie het gebruikt.

- De SIS-kaart moet je, net zoals je gewone identiteitskaart, altijd op zak hebben.
- Als je bij de apotheker geneesmiddelen voor je kinderen gaat halen, moet je zorgen dat je hun SIS-kaart bij hebt.
- Ook als je je aanmeldt in het ziekenhuis, moet je ervoor zorgen dat je de SIS-kaart van de patiënt bij je hebt.
- CM houdt voor jou in het oog dat de kaart in orde blijft. Als er iets aan de gegevens op je SIS-kaart moet veranderen, word je daarvan verwittigd.
- Als je de kaart verliest, kun je op je CM-kantoor, via de CM-brievenbus of

per e-mail een nieuwe aanvragen. Een nieuwe SIS-kaart kost 2,50 euro.

- Neem je SIS-kaart nooit mee naar het buitenland, ze heeft daar geen enkel nut.

### Gele klevers

Van CM krijg je kleine **gele klevers**, die je op allerlei documenten voor de ziekteverzekering kunt plakken. Het is als het ware een kleine klevende lidkaart. Alle gegevens die het ziekenfonds nodig heeft, staan erop. Elk gezinslid krijgt z'n eigen klevers, ook wie als persoon ten laste op het boekje van iemand anders staat.

- Het is handig om de klevers op alle documenten voor het ziekenfonds te gebruiken: dan ben je zeker dat CM alle nodige gegevens heeft en dat ze correct zijn.
- Plak een gele klever op een 'getuigschrift voor verstrekte hulp' (van je huisarts, de specialist, de tandarts, ...). Gebruik altijd alleen de klevers van degene aan wie de zorgen toegediend zijn.
- Als je voorraad bijna op is, kun je eenvoudig nieuwe klevers bestellen via de CM-brievenbus in je buurt of via de CM-website. Op je CM-kantoor kan de consulent voor jou onmiddellijk nieuwe klevers aanmaken.

nodig hebt. Ze blijft geldig zolang het **Mutas**-telefoonnummer dat erop staat, klopt.

Zo nodig kun je altijd een nieuwe WAC-kaart bestellen bij je CM-kantoor. Ben je niet zeker, spring dan zeker voor je vakantie even binnen in je CM-kantoor.

### Europese verzekeringskaart

De Europese Ziekteverzekeringskaart vervangt het vroegere E-111-formulier en enkele andere documenten. Je kunt ze aanvragen voor een tijdelijk vakantieverblijf in de landen van de Europese Unie én in Noorwegen, IJsland, Liechtenstein en Zwitserland. Maar eigenlijk hoeft dat niet: je WAC-kaart volstaat.

Als je tijdelijk in het buitenland verblijft voor studies of beroepsredenen of als je werkloos bent en je werk zoekt in één van deze landen, moet je deze kaart wél aanvragen.

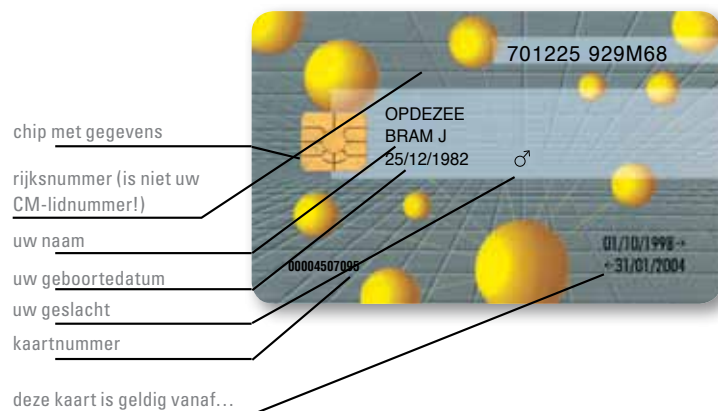
Dat kan op het CM-kantoor of via de website [www.cm.be](http://www.cm.be).

### Formulier 'Vertrouwelijk'

In je lidmapje zit een formulier 'aangifte van arbeidsongeschiktheid' (aan de buitenkant staat de vermelding 'Vertrouwelijk'). Hiermee meld je ons je **arbeidsongeschiktheid** en heb je (mogelijk) recht op een uitkering na de periode van gewaarborgd loon.

Als je dat formulier niet hebt of niet meer terugvindt, kun je een nieuw exemplaar aanvragen via de CM-brievenbus of de CM-website. Je kunt er ook eentje halen in je CM-kantoor.

Word je ziek in het buitenland (bij tijdelijk verblijf) dan moet je aangifte doen bij de officiële verzekeringsinstelling. Deze aangifte is enkel nodig als je langer in het buitenland moet blijven dan je geplande vakantie. Je leest meer over de aangifte van arbeidsongeschiktheid op pagina 28.



### Documenten voor het buitenland

Als CM-lid worden je ziektekosten ook tijdens een buitenlandse vakantie terugbetaald. Soms heb je daarvoor speciale documenten nodig. Het is niet nodig die op voorhand aan te vragen. Neem gewoon je **World Assistance Card (WAC)** mee: daarop staat het telefoonnummer dat je moet bellen bij hospitalisatie. Alle documenten worden dan gefaxt naar de instantie die ze nodig heeft.

De World Assistance Card op zich heeft geen 'wettelijke' waarde in het buitenland, maar ze bevat wel alle belangrijke gegevens die je



## Wat doet CM voor jou?

**CM regio Mechelen-Turnhout doet heel wat meer dan je gezondheidskosten terugbetalen. In dit hoofdstukje krijg je een overzicht van hoe ons ziekenfonds werkt en hoe CM regio Mechelen-Turnhout op vele terreinen tracht om haar leden méér te bieden. Meer service, meer waar voor je geld.**

### Wat doet CM regio Mechelen - Turnhout voor jou

#### CM betaalt je gezondheidskosten terug

Er was een tijd dat er helemaal geen ziekteverzekering was. En dat is niet eens zo lang geleden. Groepen arbeiders en bedienden legden samen een spaarpotje aan om zieke leden bij te kunnen staan.

Na WOII werd dat systeem veralgemeend tot alle inwoners van België en werd iedereen verplicht om bij een ziekenfonds aan te sluiten. De bestaande ziekenfondsen kregen van de overheid de opdracht om de ziekteverzekering uit te voeren. Die ontstaansgeschiedenis bepaalt nog steeds hoe onze ziekteverzekering georganiseerd is.

#### De belangrijkste opdracht

De ziekteverzekering zorgt er op twee manieren voor dat je door gezondheidsproblemen of een ongeval niet in ernstige financiële problemen komt:

- Je kosten voor gezondheidszorgen worden terugbetaald. Ofwel betaal je eerst alles zelf (bijvoorbeeld bij een consultatie bij je huisarts) en krijg je nadien het grootste deel terugbetaald, ofwel moet je alleen je eigen aandeel betalen en wordt de rest van het bedrag rechtstreeks afgerekend tussen zorgverlener en ziekenfonds (zoals bvb. bij de apotheker of in het ziekenhuis). Dat noemen we het 'systeem derde betalende'.
- Als je door ziekte, ongeval of moederschap rust niet kunt werken en dus zonder inkomen valt, krijg je een vervangingsinkomen uitbetaald. Voor arbeiders en bedienden moet de baas eerst een korte tijd het loon blijven betalen, maar als je dan nog niet opnieuw kunt werken, krijg je een uitkering van het ziekenfonds.

door het RIZIV (Rijksinstituut voor Ziekte- en InvaliditeitsVerzekering) -volgens precieze afspraken- verdeeld onder de ziekenfondsen. Het RIZIV ontvangt dat geld uit verschillende bronnen, vooral door de afhoudingen voor de sociale zekerheid op het loon van de werknemers, de sociale bijdragen van de zelfstandigen en de belastingen.

De kosten die de ziekenfondsen moeten maken om deze taken uit te kunnen voeren (personeel, kantoo materiaal, enz.) worden hier ook mee gefinancierd.

#### Financiële verantwoordelijkheid

Het geld voor gezondheidskosten is niet onbeperkt. Daarom krijgen de ziekenfondsen een vast bedrag waarmee ze de tegemoetkomingen en uitkeringen voor hun leden moeten betalen. Als er geld te kort is, moeten de ziekenfondsen een deel van dat tekort zelf bijpassen. De overheid heeft hen verplicht om een spaarpot aan te leggen waaruit ze in geval van een tekort kunnen putten.

Als het bedrag in die spaarpot onder het vereiste minimumniveau zakt, moeten de ziekenfondsen aan de leden een 'bijdrage financiële verantwoordelijkheid' vragen om de reserves

#### Waar komt het geld vandaan?

Het geld om dat allemaal te betalen wordt

weer op peil te brengen. Die bijdrage is elk jaar verschillend, en er kunnen ook jaren zijn dat er geen bijdrage gevraagd wordt. Er is een aparte spaarpot voor werknemers en één voor zelfstandigen, zodat de bijdragen voor beide groepen kunnen verschillen.

Of een ziekenfonds zo'n bijdrage moet vragen, hangt af van het eigen goed en zuinig beheer, maar ook van een juiste inschatting door de overheid van de kosten voor gezondheidszorgen en een begroting die niet al te krap berekend is.

Voor een goed begrip: de bijdrage financiële verantwoordelijkheid dient uitsluitend om te korten in de terugbetaling van gezondheidszorgen bij te passen, niet voor eventuele te korten voor werkingskosten van CM!

Je mag de bijdrage financiële verantwoordelijkheid op je belastingsaangifte van je inkomsten aftrekken. Als jij en je echtgen(o)ot(e) beiden een bijdrage betaald hebben, dan mag je ze allebei in rekening brengen. De rubriek waaronder je het bedrag noteert, hangt af van je sociaal statuut. Je hoeft bij je aangifte geen betalingsbewijs of fiscaal attest te voegen. CM bezorgt de nodige bewijsstukken rechtstreeks aan de belastingdienst. Voor 2012 hoeft er bij CM geen bijdrage voor financiële verantwoordelijkheid betaald te worden.

### De maximumfactuur

De ziekteverzekering neemt het grootste deel van de gezondheidskosten voor z'n rekening. Wat overblijft is het 'remgeld' en een eventuele opleg (het verschil tussen het officiële tarief en wat de dokter aanrekent). Alleen het remgeld komt in aanmerking voor de maximumfactuur, niet de opleg. Als je zwaar of langdurig ziek bent, kan de som van al die remgelden hoog oplopen. De maximumfactuur is een systeem dat ervoor zorgt dat het bedrag van die remgelden nooit boven een

bepaald plafond kan uitstijgen. Het plafond is afhankelijk van het inkomen van het hele gezin (gehuwd of samenwonend). Eens het gezin dat plafond bereikt heeft, moet het geen remgeld meer betalen (voor bepaalde personen is er een bijzondere bijkomende bescherming). Je hoeft zelf niets speciaals te doen: CM houdt in het oog wanneer je het plafond bereikt en betaalt je de te veel betaalde remgelden terug.

### Zelfstandigen

Voor zelfstandigen is de ziekteverzekering anders dan voor werknemers. Zelfstandigen hebben een eigen sociaal zekerheidsstelsel waarin ze bijdragen betalen aan een sociaal verzekeringsfonds. CM heeft een goede samenwerking met zowel Acerta Sociaal Verzekeringsfonds als Zenito. Dankzij deze verzekering heb je recht op verstrekkingen van de ziekte- en invaliditeitsverzekering, (voor gezondheidszorg en uitkeringen bij ziekte en moederschapsrust) het rust- en overlevingspensioen, de kinderbijslag en de faillissementsverzekering.



### CM biedt je extra diensten en voordelen



De ziekteverzekering is verre van perfect. Er zijn altijd gezondheidskosten die (nog) niet of onvoldoende terugbetaald worden. Bovendien is ook niet alles met geld op te lossen. Mensen die ziek zijn, hebben vaak heel concrete, praktische hulp nodig.

Elk ziekenfonds kan zelf initiatieven nemen om aan deze onbeantwoorde noden tegemoet te komen en de keuzes die daarbij gemaakt worden, verschillen van ziekenfonds tot ziekenfonds. CM regio Mechelen-Turnhout heeft een zeer uitgebreid pakket van diensten, extra tegemoetkomingen, concrete hulpverlening, activiteiten, informatie en bijkomende service.

### De CM-bijdrage

Die extra diensten en voordelen worden gefinancierd met de CM-bijdrage (6 euro per maand) die je jaarlijks betaalt. Net zoals alle andere ziekenfondsen stelt CM regio Mechelen-Turnhout het betalen van de bijdrage als voorwaarde om lid te kunnen worden. Daardoor kunnen we een heel breed draagvlak voor solidariteit maken en kunnen we de bijdrage laag houden.

De CM-bijdrage wordt regelmatig geïnd. Normaal gezien gebeurt dat automatisch via domiciliëring bij het begin van elk kwartaal (dat is het eenvoudigst en het veiligst). Anders krijg je een overschrijvingsformulier in de bus voor een jaarbetaling.

### Voor wie nog meer zekerheid wil

Daarnaast biedt CM regio Mechelen-Turnhout ook -tegen betaling van een premie- enkele vrijwillige verzekeringen aan voor de leden die dat wensen:

- CM-Hospitaalfix, de dagvergoeding bij hospitalisatie
- Het CM-Hospitaalplan, de hospitalisatieverzekering

Hiervoor werkt CM regio Mechelen-Turnhout samen met andere CM-ziekenfondsen om zoveel mogelijk kwaliteit aan een zo laag mogelijke prijs te kunnen bieden.



## CM zorgt voor je zorgverzekering

Iedereen die in Vlaanderen woont en ouder is dan 25 jaar, is verplicht om zich aan te sluiten bij de zorgverzekering (25 euro per jaar en 10 euro per jaar voor wie recht heeft op omnio of Verhoogde Tegemoetkoming). Die Zorgverzekering komt tussen in de kosten van niet-medische hulpverlening, dienstverlening en mantelzorg voor mensen die zwaar zorgbehoevend zijn. Of ze nog thuis wonen of in een rust- en verzorgingstehuis verblijven, dat maakt niets uit. Hun leeftijd en hun inkomen spelen daarbij geen rol.

Het innen van de bijdragen en het uitbetalen van de zorgvergoedingen vertrouwt de Vlaamse overheid toe aan erkende 'zorgkassen'. Die worden georganiseerd door de meeste ziekenfondsen, een verzekeringsmaatschappij en de overheid zelf.

Ook de Vlaamse CM-ziekenfondsen hebben samen een Zorgkas opgericht en bijna alle

CM-leden hebben zich daarbij aangesloten. De Vlaamse overheid bepaalt elk jaar de bijdrage en is dus bij alle zorgkassen dezelfde. Ook de zorgvergoedingen die uitbetaald worden, zijn overal dezelfde. De meerwaarde van de CM-Zorgkas zit hem in de bijzondere aandacht voor mensvriendelijke kwaliteitsdienstverlening. Heel wat zorgbehoevenden die recht hebben op zorgvergoedingen van de zorgverzekering, zijn al bekend bij CM. Zij krijgen dan ook meteen een aanvraagformulier voor een zorgvergoeding van de zorgverzekering thuisgestuurd.

## CM op afspraak

Een ziekenfonds onderscheidt zich niet alleen op het vlak van de voordelen die het aanbiedt, maar ook door de kwaliteit van de dienstverlening aan de leden. Bereikbaarheid, gebruiksgemak, vriendelijke en deskundige service, zelf initiatieven nemen om mensen te geven waar ze recht op hebben en goede informatie staan daarbij voor CM regio Mechelen-Turnhout vooraan.

### Het CM-kantoor

CM heeft het meest fijnmazige kantorennetwerk van alle ziekenfondsen. Er is er een in elke gemeente.

Soms kan het praktischer zijn dat de CM-consulent bij je thuis komt, bijvoorbeeld omdat je je moeilijk kunt verplaatsen of omdat je thuis alle papieren ter beschikking hebt. Een huisbezoek behoort dus ook tot de mogelijkheden. De CM-kantoren hebben geen 'loketten' in de klassieke betekenis: overal kun je rustig al zittend aan een bureau je ziekenfondszaken afhandelen. Als je wat meer privacy wenst, is er een aparte gesprekskamer voorhanden.

CM heeft gekozen voor veiligheid. In de kantoren is geen contant geld aanwezig. Alle financiële verrichtingen gebeuren via overschrijving of met een circulaire cheque. Je kunt in een CM-kantoor zelf nooit contant betalen.

In elk CM-kantoor kun je voor informatie, advies en hulpverlening een beroep doen op de maatschappelijk werker. Minstens één keer per week is er een zitdag waar je zonder afspraak welkom bent, maar meestal is het interessanter om vooraf een afspraak te maken of een huisbezoek aan te vragen.

Voor vragen over je pensioen is er in elk regionaal kantoor ook een zitdag van de pensioendienst.

### Telefonisch

Wij zijn telefonisch bereikbaar van 9 tot 12 uur en van 13 tot 16.30 uur. Onze consulent beantwoordt al je vragen. Je hoeft je niet te verplaatsen en je ontvangt onmiddellijk een duidelijk

antwoord op het centraal nummer 014 40 31 11.

### Per mail

Wil je ons contacteren zonder dat je je moet verplaatsen? Stuur dan een mail naar [regiomechelenturnhout@cm.be](mailto:regiomechelenturnhout@cm.be). Onze consulent zal je binnen de 24 uur een antwoord sturen.

### De CM-brievenbus

Dit is een stevige en veilige witte brievenbus met het CM-logo erop. In het arrondissement Mechelen-Turnhout staan er zo meer dan 250, eentje in nagenoeg elke wijk, dorp of parochie. Elke brievenbus wordt elke werkdag gelicht. Je kunt de brievenbus gebruiken voor alle gewone ziekenfondszaken: doktersbriefjes binnenbrengen, folders bestellen, een eenvoudige inlichting vragen, documenten bezorgen. Het enige wat niet mag, is een bewijs van arbeidsongeschiktheid via de CM-brievenbus opsturen: daar moet een officiële datumstempel van de Post op staan.

De CM-brievenbus werkt erg 'informeel': je moet geen postzegels plakken, je mag gebruikte enveloppen gebruiken of een vraag gewoon op een papiertje krabbelen. Het is nuttig om er altijd een gele klever op te plakken. Zo ben je zeker dat CM alle nodige gegevens heeft.

De bus wordt dagelijks gelicht en de verwerking en terugbetaling van de doktersbriefjes start de volgende werkdag. Zo heb je even snel de tegemoetkoming op je bankrekening en verlies je geen tijd in de wachtzaal.



## Internet

CM beschikt over een zeer uitgebreide en druk bezochte website: [www.cm.be](http://www.cm.be)

Je kunt op de website voor vanalles en nog wat terecht:

- Wat biedt CM: alle CM-diensten en -voor- delen, publicaties, vakanties
- Adreswijziging doorgeven, documenten en gele klevers bestellen, je aanmelden als nieuw lid, berekenen hoeveel je terugbetaald zal krijgen of hoeveel je bespaart door generische geneesmiddelen te gebruiken...
- Wat doen als je door ziekte of ongeval niet meer kunt gaan werken, info over alternatieve geneeswijzen, downloadbare folders met gezondheidsinformatie, info over grensarbeid...
- Actualiteiten en publicaties: standpunten, artikels, een forum, een overzicht van publicaties, informatieve dossiers over allerhande thema's...

## Je persoonlijk dossier raadplegen

Je kunt enkel toegang krijgen tot je persoonlijk dossier met je elektronische identiteitskaart en een kaartlezer of via een token (kaartje met codes) die je aanvraagt bij de federale overheid. Je gegevens zijn immers heel goed beveiligd.

In je dossier kun je een heleboel gegevens opvragen voor jezelf en je minderjarige kinderen:

- historiek van je globaal medisch dossier
- je e-mailadres inbrengen of aanpassen
- overzicht van je rechten en je bijdragen
- overzicht van terugbetaalde geneeskun-

dige zorgen of uitbetaalde ziektevergoeding en hiervan een attest afdrukken

- je werkhervatting melden als je ziektevergoeding ontvangt
- afdrukken van een attest van verhoogde tegemoetkoming
- aanvragen van een nieuwe sis-kaart

## Nieuwe mogelijkheden van de selfservice

CM maakt sinds jaar en dag werk van je terugbetalingen gezondheidszorg. Voortaan kun je die terugbetaling ook online raadplegen: [www.cm.be](http://www.cm.be) heeft er een interactief luik bijgekregen. Een overzicht van je dokterskosten is nog maar een paar muisklikken ver. Heb je geen zin om telkens opnieuw naar de website te surfen? Dat hoeft ook niet. Via de interactieve site kun je ook je keuze registreren om betalingsoverzichten naar je e-mailadres te laten verzenden.

## Betalingsoverzichten ontvangen via e-mail?

Dit kan ook zonder in te loggen op onze website in 'Uw dossier'. Onze consulenten brengen dit graag voor jou in orde. Stuur een e-mail naar [regiomechelenturnhout@cm.be](mailto:regiomechelenturnhout@cm.be).



## CM-sites voor doelgroepen

CM heeft ook nog enkele websites voor specifieke doelgroepen:

- [www.kazou.be](http://www.kazou.be) voor jongeren vanaf 14 jaar, zowel voor vakantiegangers en hun ouders, als voor vrijwilligers en moni's
- [www.intersoc.be](http://www.intersoc.be) voor wie geïnteresseerd is in gezinsvriendelijke en gezonde vakanties in Zwitserland, Frankrijk, Oostenrijk, Italië en Spanje. Ook speciale formules voor jongeren en senioren
- [www.okra.be](http://www.okra.be), de eigen (nationale) webstek van de senioren-vereniging Okra
- [www.ziekenzorg.be](http://www.ziekenzorg.be), de eigen (nationale) webstek van Ziekenzorg CM met alle initiatieven en werkingen.

## CM informeert je

### Een verwittigd man...

Meestal informeren we je zelf op het ogenblik dat we iets voor je kunnen doen, zoals een bepaald voordeel of een dienst aanbieden. Vele CM-voordelen worden trouwens automatisch toegekend, zonder dat je daar zelf stappen moet voor ondernemen en zonder dat er ook maar enige administratie aan te pas komt. Zo is de kans klein dat je iets misloopt.

Sommige zaken komen we echter alleen te weten als jij ze ons meldt. Als je denkt dat CM je kan helpen of als je wilt weten of je van een bepaald voordeel kunt genieten, aarzel dan niet om contact op te nemen met je CM-kantoor, of stuur een mailtje naar [regiomechelenturnhout@cm.be](mailto:regiomechelenturnhout@cm.be). Vergeet in dat geval niet je lidnummer mee te mailen.

## Visie of CM.be

Visie (voor werknemers) en CM.be (voor zelfstandigen en vrije beroepen) zijn de gratis ledenbladen voor alle CM-leden. Je vindt er informatie in over alles wat met de ziekteverzekering en de werking van CM te maken heeft, van de laatste dokterstarieven tot informatieve artikels over kleine gezondheidsprobleempjes. In elk nummer staan ook een of twee bladzijden met regionale informatie van CM regio Mechelen-Turnhout. Die vind je telkens op dezelfde plaats, achteraan in het blad. Voor blinden en slechtzienden bestaat er een gesproken versie van CM.be en de CM-artikels uit Visie, echter zonder de regionale artikels. Als je je daarop (gratis) wenst te abonneren, neem je contact op met je CM-kantoor.

## Folders

CM publiceert een ruime waaier van informatieve folders. In deze brochure vind je er een heleboel vermeld bij verschillende onderwerpen. De meeste folders zijn gratis.

Op elk CM-kantoor zijn van vrijwel alle folders minstens enkele exemplaren in voorraad, klaar om onmiddellijk mee te nemen. Je kunt ook folders bestellen via een briefje in de CM-brievenbus, door een mailtje te sturen naar [regiomechelenturnhout@cm.be](mailto:regiomechelenturnhout@cm.be) of via [www.bewustgezonder.be](http://www.bewustgezonder.be). Vergeet dan niet je naam en adres of je lidnummer op te geven, dan kan de folder onmiddellijk op de post.

## Nieuwsbrief

Maandelijks verschijnt onze digitale nieuwsbrief met heel veel interessante info over ziek en gezond, over onze CM-diensten en -voordelen, over de evolutie van onze selfservice. Je kunt je op onze CM-zine gratis abonneren via de website of via een mailtje aan [regiomechelenturnhout@cm.be](mailto:regiomechelenturnhout@cm.be).

## Informatieavonden

Geregeld organiseert CM regio Mechelen-Turnhout op verschillende plaatsen in het arrondissement open informatieavonden rond gezondheidsthema's en rond aspecten van de ziekteverzekering. De toegangsprijs is altijd laag (soms gratis) en altijd een stuk goedkoper voor CM-leden dan voor niet-leden.

De plaatsen en data worden aangekondigd in Visie, [cm.be](http://cm.be), de activiteitenbrochure en op de website. Meestal vragen we je om vooraf in te schrijven.



## CM verdedigt je belangen als patiënt

### Het gezamenlijk belang

Een belangrijke taak van het ziekenfonds is die van belangenverdediging van patiënten. Door onderhandelingen met de overheid, de sociale partners (werkgevers en vakbonden), de artsenverenigingen en andere beroepsverenigingen van zorgverstrekkers werken de ziekenfondsen mee aan het voortdurend verbeteren van onze ziekteverzekering. Daarbij staat voorop dat gezondheidszorg voor alle mensen toegankelijk, degelijk en betaalbaar moet zijn, nu en in de toekomst.

Dit proces wordt binnen het ziekenfonds democratisch gestuurd, vertrekkend vanuit de algemene vergadering. Die bestaat uit vertegenwoordigers van de leden die om de zes jaar verkozen worden. Alle CM-leden vanaf 18 jaar kunnen deelnemen, als kandidaat en/of als kiezer. De recentste verkiezingen vonden plaats in juni 2010.

Uit die onderhandelingen vloeien onder andere tariefafspraken voort. Dat noemen we een conventie. Vele artsen verbinden zich er toe die afspraken toe te passen. Bij zo'n geconventioneerde arts betaal je een vastgelegd ereloon. Sommige artsen zijn gedeeltelijk geconventioneerd, d.w.z. dat zij alleen tijdens welbepaalde consultatie-uren de conventietarieven toepassen.

Het bedrag dat door het ziekenfonds terugbetaald wordt, ligt ook vast in die conventie. Als de dokter méér ereloon rekent, is dat dus volledig ten laste van de patiënt.

Je kunt onze CM-consulent laten opzoeken of een bepaalde arts geconventioneerd is. Of je kunt dit opzoeken op de CM-website.

Vooral bij opname in het ziekenhuis kan het al dan niet geconventioneerd zijn van de behandelende arts een groot verschil in de kostprijs maken.

### Je persoonlijk belang

CM komt niet alleen op voor haar leden als groep. Als je zelf in aanvaring komt met een zorgverstreker, bijvoorbeeld over de behandeling of over de aangerekende prestaties of als je op een andere manier in de knoop geraakt met 'het systeem', zal CM je zaak ter harte nemen. Dat kan zelfs inhouden dat CM op haar kosten een rechtszaak voor jou begint. De eerste stap is echter altijd dat je eens gaat praten met een CM-consulent in je CM-kantoor, zodat je kunt overleggen welke initiatieven het meest aangewezen zijn om tot een oplossing te komen.

## CM werkt met en voor vrijwilligers

Dat CM geen ziekenfonds als een ander is, merk je vooral aan de enkele duizenden vrijwilligers die in onze regio meewerken in zeer diverse aspecten van de werking. Zij leveren een -zowel letterlijk als figuurlijk- onbetaalbare bijdrage aan het welzijn van de samenleving. Zij zorgen er op een unieke manier voor dat CM als ziekenfonds met beide voeten in de realiteit van de mensen staat. Door hun betrokkenheid en engagement brengen ze op vele manieren bij vele leden een stukje medemenselijkheid dat onvervangbaar en bijzonder waardevol is.

Enkele voorbeelden van terreinen waarop vrijwilligers actief zijn bij CM en zijn deelorganisaties:

- als medewerker in de plaatselijke afdeling van CM, Okra of Ziekenzorg CM
- als monitor, technische medewerker, boekhouder of verpleegkundige bij Kazou
- als lid van de gemeentelijke CM-kern
- als huisbezoeker of begeleider van een ziekenzorgvakantie of -bedevaart
- als thuisoppasser bij langdurig zieken én zieke en gehandicapte kinderen
- als Teleblokvolontair
- als begeleider van een psychisch zieke persoon bij Ziekenzorg CM
- als medewerker in de Ariadnewerking van Ziekenzorg CM
- ...



We bieden vrijwilligers:

- een degelijke verzekering
- een vergoeding voor hun onkosten
- een degelijke vorming en ondersteuning

Als vrijwilliger bepaal je natuurlijk zelf hoever je met je engagement en tijdsbesteding wilt gaan. Wil je je bij ons als vrijwilliger inzetten? Loop dan even langs bij je CM-kantoor voor meer informatie of ga naar [www.cm.be](http://www.cm.be) en klik op 'vrijwilligerswerk bij CM'.

### Beweging en netwerking

Wij willen als CM aanwezig zijn dicht bij de mensen en ons engageren als bewegingsfondsen rond gezondheid, veiligheid en solidariteit.

Daarom gaan we netwerken :

- via logistieke/publicitaire ondersteuning
- via acties/projecten naar diverse doelgroepen (leeftijdsgelukkig, specifiek ...)
- via samenwerkingsinitiatieven
- op 17 oktober tijdens de werelddag rond kansarmoede
- via Lokaal Sociaal Beleid en diverse gemeentelijke adviesraden
- via Café Soirée (Informereren, debatteren, participeren, speakers corner, uitbrekacties..)
- via schoolprojecten, festivals, ...

En beweging maken :

- via de gemeentelijke CM-kern met een sterk jaarplan rond een aantal activiteiten :
  - een info-moment in het kader van gezondheidspromotie
  - aanwezig met een CM-infostand op een tof plaatselijk evenement
  - een gemeentelijke nieuwjaarsdrink voor personeel, CM-vrijwilligers & partners
  - een informatieve en fondsenwervende activiteit mbt de 3de en/of 4de wereldproblematiek
  - een CM-FITactiviteit (gezondheidswandeling, groepswandeling nordic walking, workshop bekkenbodemspier training, 't Matenuurtje, jogclub CM FIT enz...)
  - een actie naar jongeren toe bijv. rond Teleblok, oorplezier, kok op kamp, EHBO-cursus voor jeugdbewegingen...

Viermaal per jaar komt de gemeentelijke CM-kern samen om hun jaarplan voor te bereiden, te realiseren en te evalueren. Geen loutere vergadercultuur maar vooral een doe-cultuur. Bedoeling is om te komen tot een meer solidaire en warme samenleving waar we mensen kansen geven om dat net ietsje meer gelukkig te worden.

Wij heten alle CM-leden welkom om ook een vrijwilligersengagement aan te gaan  
 Heb je zin ? Aarzel niet een seintje te laten via 015 21 58 11 of 014 40 34 33 of [beweging.rmt@cm.be](mailto:beweging.rmt@cm.be) of [gezondheidspromotie.rmt@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.rmt@cm.be)

## Ziekenzorg CM

Leven met een chronische ziekte is een uitdaging die heel wat energie vraagt. Daarom hebben ernstig zieke mensen soms nood aan iemand die energie, hoop en onvermijdelijke tegenslag met hen deelt. Ziekenzorg CM biedt dat bondgenootschap aan via een gevarieerde werking waar mensen met een chronische ziekte en gezonde vrijwilligers het voor elkaar opnemen. Ziekenzorg CM is een vzw die actief is in alle Vlaamse buurten en gemeenten en erkend wordt door de Vlaamse Gemeenschap. Sinds 1999 is Ziekenzorg CM eveneens erkend als vereniging voor mantelzorgers en gebruikers.

In de lokale werking van Ziekenzorg CM zijn er duizenden vrijwilligers actief. Samen met mensen met een chronische ziekte organiseren ze een verscheiden aanbod van huisbezoeken, activiteiten en info. Ziekenzorg CM organiseert ook bedevaarten en vakanties op maat van chronisch zieken mensen. Maczima, het maandelijks tijdschrift van Ziekenzorg CM wil een antwoord geven op de vragen en verwachtingen van chronisch zieke mensen en mantelzorgers. Via Ariadne heeft Ziekenzorg CM ook een aanbod naar chronisch zieke mensen van 18-65 jaar. Via 'Op-Stap' heeft Ziekenzorg CM ook een aanbod naar mensen met een langdurige psychische ziekte.

### Kernwerking

In elke gemeente is een ziekenzorgkern actief. Kernvrijwilligers gaan er op huisbezoek en organiseren ontspannings-, culturele en informatieve activiteiten voor langdurig zieken.

### Mantelzorg

De laatste jaren ontwikkelde de mantelzorg zich sterk. Steeds meer langdurig zieken kunnen thuis genieten van ondersteuning door beroepskrachten, hulpverleners en hulpmiddelen. Maar ook de partner of andere familieleden staan vaak in voor de zorg van de zieke. Dat noemen we mantelzorg. Ziekenzorg CM is erkend als mantelzorgvereniging. Zo organiseren we regelmatig ontmoetings- en infomomenten voor mantelzorgers.

### CM-voordeel

Ben je CM-lid? Dan geniet je van het voordeel-tarief.

Als je als mantelzorger nood hebt aan een luis-terend oor, bel dan naar de mantelzorgtelefoon: 078 15 50 20.

### Thuisoppas voor langdurig zieken

Deze dienst richt zich naar langdurig zieken in de thuiszorg en naar landurig zieke en gehandicapte kinderen. Wanneer de mantelzorger tijdelijk onbeschikbaar is, kun je beroep doen op onze dienst Thuisoppas. Opgeleide vrijwilligers nemen de zorg dan tijdelijk over. Zowel overdag als 's nachts, in de week of het weekend.

### Ariadne

Als je leeft met een chronische ziekte, hoor je vaak van anderen 'dat je maar moet leren leven met je ziekte'. Hoe je dat dan moet doen, vertellen ze er echter niet bij.

Misschien ben je, net zoals vele andere zieken, op zoek naar een manier om je leven zinvol uit te bouwen. Je hoeft je leven immers niet te laten hertekenen door je ziekte.

Met Ariadne willen we je daarbij helpen met een gevarieerd cursusaanbod, infomiddagen en ontmoetingsmomenten en dit speciaal voor zieken jonger dan 65 jaar.

### CM-voordeel

Als CM-lid geniet je altijd van een voordeeltarief. Geniet je van de verhoogde tegemoetkoming, dan is er nog een extra korting.

### Op-Stap

Een aanbod voor mensen met psychische problemen.

Mensen met psychische problemen die een duwtje in de rug nodig hebben om (opnieuw) actief iets te ondernemen in het sociaal leven, kunnen beroep doen op Ziekenzorg CM. Opgeleide vrijwilligers engageren zich om samen met een psychisch zieke persoon regelmatig op stap te gaan en iets actief te doen. Ze proberen het sociaal isolement te voorkomen.



### Word vrijwilliger bij Ziekenzorg CM

De werking van Ziekenzorg CM steunt op de inzet van duizenden vrijwilligers die actief zijn in de eigen gemeente, op de ziekenzorgvakanties, in de oppasdienst, bij Op-Stap, in de werking Ariadne,...

Voel jij je aangesproken om ook als vrijwilliger aan de slag te gaan en een deel van je vrije tijd te geven aan Ziekenzorg CM? Bel dan 014 40 34 91/015 21 59 43 of mail ziekenzorg.rmt@cm.be

### Nog meer info?

Wil je nog meer informatie lezen over diensten en voorzieningen, speciale aanbiedingen voor langdurig zieken, de wetgeving, actualiteiten, weetjes omtrent het ziek zijn of mantelzorg? Abonneer je dan op het ziekenzorgtijdschrift 'Maczima' dat zich richt naar langdurig zieken en mantelzorgers. Tien maal per jaar bevat dit tijdschrift interessante informatie. Vijf maal per jaar bevat het een extra katern met regionale informatie. Voor meer informatie kun je terecht op het nummer 014 40 34 90/015 21 59 44 of mail ziekenzorg.rmt@cm.be

### Reizen met Ziekenzorg CM

Alle info hierover vind je in het laatste hoofdstuk 'Reizen met CM' op p.57.

## Maatschappelijk werk & het Thuiszorgcentrum

### dienst Maatschappelijk Werk

#### CM-service



#### Jouw CM-voordeel

In elk CM-kantoor kun je bij een maatschappelijk werker gratis, vertrouwelijk en discreet terecht voor een helpend gesprek. De maatschappelijk werkers van CM zijn bijzonder goed thuis in alles wat met ziekte, handicap en thuiszorg te maken heeft, zowel op het vlak van financiës, administratie als praktische organisatie en hulp. Je krijgt informatie, advies, ondersteuning en concrete hulp bij elke vraag of probleem. Voor andere vragen kunnen zij je verwijzen naar de juiste hulpverlener.

We treden ook op als multidisciplinaire instantie bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap. We houden ons bezig met de inschrijving en de zorgvragen over opvang en individuele materiële hulp.

### Het Thuiszorgcentrum

Het Thuiszorgcentrum is een regionaal dienstencentrum waar je als thuiszorgpatiënt, mantelzorger, familielid of hulpverlener terecht kunt met alle mogelijke vragen over thuiszorg. Je krijgt er op een duidelijk manier informatie en advies of wordt doorverwezen naar de meest geschikte dienst of voorziening. Het centrum verleent zelf geen zorg of begeleiding aan huis.

Het Thuiszorgcentrum geeft ook advies voor de aanpassing van uw woning en begeleidt mee de aanpassingswerken als dat nodig is. Daarnaast organiseert het centrum tientallen informatiemomenten en vormingen per jaar voor thuiszorgpatiënten en mantelzorgers. Je kunt ook veel informatie terugvinden in de folders en brochures die we uitgeven.

## OKRA

### Beweging voor 55-plussers

De O van Open, de K van Kristelijk, de R van Respectvol en de A van Actief. En bovendien: trefpunt 55+. De beweging waar 55-plussers elkaar vinden.

#### Twee pijlers

- Trefzekere belangenbehartiging  
Inkomen, zorg en een waaier van andere thema's worden door OKRA op de voet gevolgd. Informatie en dienstverlening horen daar bij
- Kwaliteitsvol en divers aanbod ingebed in zeven deelwerkingen: OKRA-ACADEMIE, OKRA-BEDEVAARTEN, OKRA-CREA, OKRA-SPORT, OKRA-REIZEN, OKRA-ZINGEVING, OKRA-ZORG

In een trefpunt vind je volop kansen om actief je pensioentijd te beleven: sporten, uitstapen maken, creatief bezig zijn en nog veel meer. Dat alles overgoten met vriendschap en deugdgoede contacten.

In je regio ligt het volgende voor je klaar: een schitterend reisaanbod (OKRA-REIZEN), een boeiend pakket voordrachten en cursussen in de OKRA-ACADEMIE en sportieve evenementen op niveau bij OKRA-SPORT. Je kunt er ook terecht bij de CM-Pensioendienst met al je pensioenvragen.



### Nog meer info?

www.okra.be  
kempen@okra.be of mechelen@okra.be  
014 40 33 50 of 015 40 57 45

CM-leden die met OKRA op reis of bedevaart gaan, krijgen per persoon 15 euro korting.





## Van dag tot dag

Als je het geluk hebt gezond te zijn, heb je het ziekenfonds maar af en toe nodig. Als het dan toch eens gebeurt, weet je niet altijd wat er in die situatie van je verwacht wordt. Daarom zetten we het hier allemaal even op een rijtje.

### CM van dag tot dag

#### Naar de dokter

- Als je problemen hebt met je gezondheid, ga je altijd best eerst naar je huisarts. Die kent je omgeving, je levenswijze, je vroegere behandelingen. Je huisarts kan jou best adviseren, behandelen en zo nodig doorverwijzen naar een specialist.
- Bij je vaste huisarts kun je een **globaal medisch dossier (GMD)** laten opmaken. Als je die bezoekt, krijg je meer terugbetaald voor een gewone raadpleging. Als je chronisch ziek of 75-plusser bent, geldt dit ook voor een huisbezoek.
- Je betaalt het ereloon aan de dokter en ontvangt een **getuigschrift van verstrekte hulp**. Daarmee betalen we je tot twee jaar nadien een deel van dit ereloon terug. Het deel dat je zelf moet betalen, noemen we **remgeld**.
- Met onze **witte CM-brievenbussen** kunnen we je snel terugbetalen. Je plakt gewoon een gele klever op je getuigschriften en stopt die dan in de CM-briefbus. Enkele dagen later staat het geld op je rekening. Op je rekeninguittreksel vind je beknopte informatie over de terugbetalingen.
- Als je toch een apart betalingsoverzicht nodig hebt, bijvoorbeeld voor een verzekering, dan kun je dat op aanvraag altijd krijgen.
- Op [www.cm.be](http://www.cm.be) vind je onder de rubriek 'Selfservice' een pagina waar je zelf het juiste ereloon en de terugbetaling kunt berekenen.

#### Naar de apotheker

- De ziekteverzekering betaalt voor sommige geneesmiddelen een tegemoetkoming, voor andere niet. Normaal merk je dat niet, want bij de apotheker betaal je alleen het remgeld. De apotheker rekent de tegemoetkoming rechtstreeks af met het ziekenfonds. Daarom moet je wel bij elke aankoop je **SIS-kaart** voorleggen in de apotheek.
- Van een aantal geneesmiddelen bestaan er goedkopere versies, de **generische geneesmiddelen**. Die zijn even goed, maar minder duur. Vraag de CM-brochure of raadpleeg [www.cm.be](http://www.cm.be) en praat met je arts over generische geneesmiddelen.
  - Voor sommige geneesmiddelen is er een bijkomende toelating nodig van de adviserend geneesheer. Je arts heeft daarover de nodige informatie.
  - Kies je voor **homeopathische** middelen? Daarvoor bestaat op dit ogenblik nog geen terugbetaling van de wettelijke ziekteverzekering. Maar CM geeft haar leden een extra tegemoetkoming. Meer info vind je op p. 45.



### Naar de tandarts

- Bij een bezoek aan de tandarts betaal je het volledige ereloon. Je ontvangt een getuigschrift, waarmee je tot twee jaar nadien een terugbetaling bij ons kunt aanvragen. Je plakt een gele klever op het getuigschrift en stopt het daarna in een witte CM-brievbus. Enkele dagen later staat het bedrag op je rekening.
- We hebben een folder met de juiste tarieven van de tandarts. Je vindt die ook op onze site. Preventie is heel belangrijk bij tandzorg. Leer je kinderen poetsen vanaf hun eerste tandje. De CM-folder "Steeds met de glimlach, laat je tanden zien" kan je daarbij helpen.
- Tandzorg bestaat ook uit regelmatige controle bij de tandarts. De overheid moedigt dit aan door extra tussenkomsten voor de halfjaarlijkse controle door

de tandarts.

- Sommige kinderen hebben ook een **orthodontie**behandeling nodig om de stand van hun tanden te verbeteren. Om daarvoor tegemoetkoming te verkrijgen, moet je vóór de vijftiende verjaardag van je kind een aanvraag indienen bij CM. Omdat die behandeling vrij veel kost, geeft CM een extra tegemoetkoming voor orthodontie. Meer info vind je op p. 41.
- Als je voor bepaalde tandverzorging naar een tandarts gaat in de KMSL-kabinetten, voorzien we een tegemoetkoming in de oplegkosten ([www.kmsl.be](http://www.kmsl.be)).

### Bij andere zorgverleners

- Zien je kinderen niet zo goed? Dan is het goed om weten dat CM je, naast de wettelijke terugbetalingen, een extra tegemoetkoming biedt voor **oogzorg**: Meer info vind je op p.41.
- Heb je **logopedie** nodig om spraakproblemen te behandelen? Ook hier biedt CM naast de wettelijke terugbetalingen een extra CM-tegemoetkoming in bepaalde situaties. Meer info vind je op p. 40.
- Raadpleeg je een **osteopaat** of **chiropractor**? Hiervoor is geen wettelijke terugbetaling van de ziekteverzekering voorzien. Maar CM biedt wel een tegemoetkoming. Meer info vind je op p. 46.

Heb je vragen over deze of andere zorgverleners? Neem dan contact met je CM-kantoor.

### Naar het ziekenhuis

Soms komt een ziekenhuisopname onverwacht. Maar soms is ze ook gepland. In dat geval doe je er goed aan je vooraf te informeren. Vraag aan de huisarts of specialist die de ziekenhuisopname voorstelt welke onderzoeken en behandelingen je kunt verwachten en hoeveel je dat gaat kosten. Vraag informatie aan het ziekenhuis zelf over kamers en tarieven. Ook bij CM kun je nuttige informatie verkrijgen over zaken die je factuur mee bepalen: kamerkeuze, volgt je arts de tarieven, ...

- Welke papieren neem je mee naar het ziekenhuis? Je SIS-kaart, gele CM-klevers, identiteitskaart, recente medische gegevens.
- Wie betaalt de **rekening**? Het grootste deel van je factuur wordt gedekt door de wettelijke ziekteverzekering. Het ziekenhuis regelt dit rechtstreeks met CM. Daar-

voor krijg je een factuur thuis gestuurd. Daarbovenop biedt CM regio Mechelen-Turnhout nog extra tegemoetkomingen. Zo betaalt CM 75% van je wettelijk persoonlijk aandeel. Meer daarover vind je op p. 43. Je betaalt zelf ook een deel van de kosten. Heb je vragen over deze factuur? Wacht dan nog even met betalen en neem contact met je CM-consulent. Ook bij problemen met je opname of behandeling in het ziekenhuis kan CM je helpen. Soms biedt een eenvoudig telefoontje al een oplossing. Als het nodig is, komt onze dienst ledenverdediging in actie.

- Als je blijft **overnachten (rooming-in)** in het ziekenhuis bij je opgenomen kind of familielid, hebben we daarvoor ook een extra CM-tegemoetkoming.
- Heb je een **hospitalisatieverzekering** afgesloten die een deel van je persoonlijke kosten dekt? Vergeet dan niet je ziekenhuisfactuur te bezorgen aan die verzekering. Kom daarna ook nog bij ons langs met een kopie van je factuur en je afrekening van de verzekering. Misschien kun je bij ons ook nog een tegemoetkoming ontvangen.
- Bij CM kun je op twee manieren je bijkomend verzekeren tegen ziekenhuis-kosten, die degelijk en prijsvriendelijk zijn: het **CM-Hospitaalplan** dat het grootste deel van de kosten dekt en **CM-Hospitaalfix**, de goedkope en eenvoudige verzekering die een vast bedrag per dag uitkeert. Je kunt bovendien beide verzekeringen combineren voor een optimale dekking van je hospitalisatiekosten. Meer info vind je op p. 43.

## Arbeidsongeschikt als arbeider of bediende

Je wordt ziek, zwanger, je hebt een ongeval-  
letje bij het sporten, de dokter geeft je verbod  
om nog te gaan werken, ... Hoe zit het dan met  
de ziekteverzekering en met je loon? Kortom,  
wat moet je doen?

Voor korte afwezigheden moet je meestal  
niets doen, behalve je werkgever verwittigen  
en zorgen dat je voor een afwezigheid van  
meer dan één dag een doktersbriefje hebt. Je  
loon wordt gewoon verder uitbetaald door je  
werkgever. Dat noemen we **gewaarborgd loon**.  
Voor langere afwezigheden ligt het iets in-  
gewikkelder. Voor arbeiders gaat het om een  
afwezigheid van 14 dagen of langer, voor be-  
dienden 28 dagen of langer. Na die periode is  
het niet meer je werkgever die je betaalt, maar  
krijg je van het ziekenfonds een **vervangings-in-  
komen**. Dit vervangingsinkomen bedraagt voor  
gezinshoofden en alleenstaanden 60% van het

bruto maandloon en voor samenwonenden 55%  
(tijdens de eerste 30 dagen voor iedereen 60%).  
In je CM-mapje zit een formulier **aangifte van  
arbeidsongeschiktheid** (aan de buitenkant  
staat de vermelding 'vertrouwelijk'). Als je dat  
formulier niet meer hebt, kun je telefonisch of  
via de witte CM-briefbus een nieuw exem-  
plaar aanvragen. Laat dit formulier door je arts  
invullen en stuur het met de post (niet via de  
CM-briefbus!) naar CM.

Werk je als arbeider en ben je niet meer in je  
proeftijd: binnen de 14 dagen vanaf het begin  
van je afwezigheid.

Werk je als bediende en ben je niet meer in je  
proeftijd: binnen de 28 dagen vanaf het begin  
van je afwezigheid.

In alle andere gevallen, zoals proefcontract,  
werkloos, interim, ...: binnen de drie dagen (je  
eerste ziektedag inbegrepen).

Bij twijfel of als je hervalt: binnen de 48 uur.

Gebruik nooit de CM-briefbus om je 'aangifte  
van arbeidsongeschiktheid' op te sturen. De

poststempel moet namelijk gelden als bewijs  
dat je het formulier tijdig opgestuurd hebt. De  
aangifte niet of te laat opsturen heeft belang-  
rijke financiële gevolgen.

Enkele dagen later ontvang je een formulier  
'**inlichtingenblad uitkeringen**', een oproep voor  
een medisch onderzoek en een formulier voor  
als je het werk hervat.

Als je arbeidsongeschiktheid het gevolg is  
van een **ongeval**, dan moet je dit vermelden,  
ook bij het indienen van je kosten voor ge-  
zondheidszorg. In sommige gevallen moet  
CM namelijk een verzekeringsmaatschap-  
pij aanspreken om mee de kosten te dragen.

## Arbeidsongeschiktheid als zelfstandige

Als je ziek wordt en niet kunt werken, dan ver-  
wittig je CM binnen de 28 dagen. Dat doe je met  
het gele formulier **getuigschrift van arbeidson-  
geschiktheid**, ingevuld door een dokter. Ver-  
stuur het met de post, want de poststempel is  
van wettelijk belang.

Je ontvangt van CM een aantal documenten die  
nodig zijn om je **ziektevergoeding** te berekenen.  
Als je arbeidsongeschiktheid het gevolg is van  
een **ongeval**, dan moet je dit vermelden, ook bij  
het indienen van je kosten voor gezondheids-  
zorg. In sommige gevallen moet CM namelijk  
een verzekeringsmaatschappij aanspreken om  
mee de kosten te dragen.

## Langdurig ziek - invaliditeit

Als je langer dan één jaar arbeidsongeschikt  
bent, dan wijzigt je situatie en ook de bereke-  
ning van je uitkeringen. In de ziekteverzeke-  
ring noemen we dit **invaliditeit**. CM neemt zelf  
contact met je op om alle formaliteiten hier-  
rond te regelen.







# Sleutelmomenten

Op sommige momenten in het leven moet je heel wat regelen.  
Je loopt je dan vaak je benen uit je lijf.  
Dan merk je dat CM je met raad en daad kan bijstaan.

## Sleutelmomenten

### Zwangerschap en geboorte

Zelfs voor je zwanger bent, kun je een aantal dingen doen om de geplande zwangerschap in de beste omstandigheden te laten verlopen. Een preventieve raadpleging bij je huisarts is zeker geen overbodige luxe.

Ook tijdens de zwangerschap kunnen bepaalde onderzoeken nuttig zijn. Bespreek dit met je arts.

Een werkneemster die zwanger is, moet haar werkgever hiervan zo snel mogelijk op de hoogte brengen. Doe dit met een doktersattest waarop de vermoedelijke bevallingsdatum staat. Vanaf dan heb je een beschermd statuut, recht op afwezigheden voor zwangerschapsonderzoeken als die alleen tijdens de werktijd mogelijk zijn en recht op kraamhulp en moederschapsrust. Zowel moeder als vader hebben na de geboorte ook recht op ouderschapsverlof. Vanaf dan ontvang je ook kindergeld.

Bij de aangifte van de geboorte op het gemeentehuis ontvang je documenten die je (binnen 30 dagen na de geboorte) aan CM moet bezorgen. Dat kan via de CM-brievenbus. Voeg er ook een gele klever van de vader en de moeder bij. Meer info vind je op p. 37.

### Een eigen zaak, een vrij beroep

Als je als zelfstandige begint, moet je aansluiten bij een sociaal verzekeringsfonds. Let op: je moet daarom helemaal niet van ziekenfonds veranderen! Meer info: Leo De Ceuster, leo.deceuster@cm.be, 014 40 34 36

### Ziektekosten in het buitenland

CM voorziet voor alle leden een heel uitge-

breide dekking voor ziektekosten in het buitenland.

Als je naar het buitenland gaat voor een vakantie, volstaat het om je **World Assistance Card** mee te nemen. Ook studenten die in het buitenland (EU en vier andere landen) gaan studeren, kunnen onder bepaalde voorwaarden (zie pagina 35) gedurende één jaar van de **CM-reisbijstand** genieten, op voorwaarde dat ze dit op voorhand aan CM melden.

Als je niet voor een vakantie naar het buitenland gaat, of langer dan drie maanden, neem je best vooraf contact op met je CM-kantoor.

### Gedaan met studeren

Als je je studies beëindigt, moet je je inschrijven bij de VDAB. Maar zodra je aan het werk gaat of begint te stempelen, kun je voor het ziekenfonds niet langer 'op het boekje van je ouders staan'. Je komt langs bij CM om je in te schrijven. Zo behoud je al je rechten van de ziekteverzekering.

### Verjaardagen

Vóór je **26** wordt, moet je jezelf **inschrijven** bij het ziekenfonds, ook als je nog studeert en ten laste van je ouders bent. Sluit vóór je **66** jaar wordt aan bij het **CM-Hospitaalplan** en/of **CM-Hospitaalfix**, want daarna kan het niet meer.

### Met pensioen

Je nadert de wettelijke pensioenleeftijd en hebt hierover advies nodig? Dan kun je contact opnemen met de **pensioendienst** van CM op 014 40 31 11. Met pensioen gaan, brengt ook een andere vrijetijdsbesteding met zich mee. Neem eens contact op met **Okra** om kennis te

maken met hun ruim activiteiten aanbod. Naast de vele plaatselijke initiatieven van informatieve, creatieve, ontspannende en sportieve aard, organiseert de regio specifieke culturele evenementen, vakanties en is er een seniorenacademie. Bovendien verdedigt OKRA de gepensioneerdenbelangen en ontvang je maandelijks een interessant ledenmagazine. Jaarlidgeld: 15 euro. Vraag gerust informatie op telefoonnummer: 014 40 33 51 of 015 40 57 45. Of mail naar [kempen@okra.be](mailto:kempen@okra.be) of [mechelen@okra.be](mailto:mechelen@okra.be). Website: [www.okra.be](http://www.okra.be).

### Verhuis

Als je **verhuist**, kun je dat gemakkelijk melden via de CM-website of met een telefoontje naar je CM-kantoor.

### Wijziging van gezinssamenstelling

Als de samenstelling van je gezin wijzigt, bijvoorbeeld als je gaat samenwonen of bij een scheiding, neem je best contact op met je CM-kantoor om alles in orde te maken.



### Je verzorgt iemand thuis

Voor langdurig zieken, hoogbejaarden en de personen die hen thuis verzorgen, heeft CM een uitgebreide **Thuiszorgondersteuning** op poten gezet, een aanbod aan ondersteuning. Een greep uit de diverse diensten: CM-tegemoetkoming bij gezins- en bejaardenhulp, uitleendienst en aankoop van hulpmiddelen, persoonlijk alarm, tegemoetkoming bij aankoop van incontinentiemateriaal of een toiletstoel, tegemoetkoming bij aankoop van **anti-doorligmateriaal**, kortverblijf in een instelling, thuisoppas zodat de verzorgende persoon een dag of avond van huis weg kan, bezoek en activiteiten van Ziekenzorg CM regio Mechelen-Turnhout, aangepaste vakanties voor chronisch zieken, een werking voor de mantelzorgers.

Een familielid thuis verzorgen kan heel wat vragen of problemen met zich meebrengen. In elk CM-kantoor kun je contact opnemen met onze dienst **Maatschappelijk Werk**. Die helpt je met het organiseren van de zorg, het contact nemen met bepaalde diensten, het verkrijgen van rechten of tegemoetkomingen, en biedt je steun bij de mogelijke spanning en stress die zo'n situatie kan meebrengen.

Voor al je vragen over thuiszorg kun je ook terecht bij het Thuiszorgcentrum. De contactgegevens staan achteraan in de brochure.

### Bij een overlijden

Bij een **overlijden** in de familie maak je best een afspraak met een consulent in je CM-kantoor. Dan kunnen we op een rustige en grondige manier alle nodige formaliteiten vervullen.





## Voordelen in 2012

Met jouw lidgeld biedt  
CM regio Mechelen-Turnhout je  
in 2012 heel wat voordelen.  
Op ieders maat.

### Jongeren

#### CM-reisbijstand

##### CM-voordeel

Als CM-lid ga je zorgeloos met vakantie. Als je tijdens een vakantie in het buitenland ziek wordt of een ongeval hebt, kun je rekenen op de **CM-reisbijstand**. Deze bijstand verleent je de nodige begeleiding en komt tussen in een deel van de onkosten voor dringende medische zorg.

##### Goed om weten

Ambulante medische kosten (bijvoorbeeld voor een raadpleging of geneesmiddelen) betaal je eerst zelf. Bezorg nadien alle originele bewijsstukken van je uitgaven aan je CM-kantoor.

Bij elke ziekenhuisopname moet je binnen 48 uur de alarmcentrale Mutas inlichten. Mutas geeft je verdere informatie, bezorgt de nodige documenten aan het ziekenhuis waar je opgenomen bent en betaalt de facturen. Ook bij ernstige ambulante zorgen kun je Mutas contacteren voor advies en info. Mutas zorgt voor repatriëring als het medisch noodzakelijk blijkt. Als het totale bedrag van het schadegeval minder dan 200 euro bedraagt, wordt er in sommige gevallen een tussenkomst verleend vanuit de wettelijke ziekteverzekering volgens de voorwaarden. Voor schadegevallen boven 200 euro geeft CM daarbovenop nog een extra tegemoetkoming, mits een franchise van 60 euro. Voor leden met een verhoogde tegemoetkoming of Omnio-statuut is deze franchise 25 euro. De reisbijstand is gegarandeerd voor maximaal drie maanden per jaar.

#### Hoe aanvragen?

Mutas kun je 24 uur op 24 bereiken op het nummer 00 32 2 272 09 00. Neem altijd je World Assistance Card mee als geheugensteuntje. Daarop vind je het telefoonnummer. Eenmaal je deze kaart hebt, moet je deze niet vernieuwen.

#### Reisvaccinaties voor jongeren

##### CM-voordeel

Heb je de reiskriebels stevig te pakken en zoek je graag exotische oorden op? CM betaalt je de aankoopprijs van een aantal reisvaccins terug, met een maximum van 25 euro per kalenderjaar. Het gaat om **vaccins** tegen gele koorts, hepatitis A, buiktyfus, Japanse encefalitis, tekenencefalitis, polio, meningitis A, W en Y.

##### Goed om weten

De tegemoetkoming geldt voor CM-leden die recht hebben op kinderbijslag.

#### Hoe aanvragen?

Bezorg ons het BVAC-attest dat je van de apotheker krijgt. Ga je naar een vaccinatiecentrum, dan moet je een CM-formulier laten ondertekenen. Dit kun je downloaden via de CM-website, doorklikken naar 'CM-diensten en -voordelen' - 'Vakantie en vrije tijd' - 'Reisvaccins voor jongeren'.

## Kok op kot

### CM-voordeel

Studenten in de keuken: het moet snel gaan en mag niet te veel kosten. Te weinig materiaal, een beperkt budget, te veel 'gedoe'... Excuses genoeg om niet te hoeven koken.

Op [www.kokopkot.be](http://www.kokopkot.be) en [www.facebook.com/kokopkot](http://www.facebook.com/kokopkot) vind je lekkere en gezonde recepten die je met een minimum aan euro's, inspanning en afwas kunt klaarmaken.

Heb je graag een kookboek bij de hand? De Kok op Kot-pocket biedt 120 pagina's met goedkope, gezonde en gemakkelijke recepten. Bestellen kan simpelweg via de website. Als CM-lid betaal je maar 5 euro in plaats van 9 euro.

niet meer zien zitten en nood hebben aan een babbel kunnen terecht bij de vrijwilligers van Teleblok.

Teleblok is bereikbaar tijdens de blok- en examenperiodes van januari en mei/juni:

- **Telefonisch**  
op het gratis nummer 0800 13 14 4.  
De telefonische oproep verschijnt niet op de telefoonrekening en is dus volledig anoniem.
- **Online**  
via chat op [www.teleblok.be](http://www.teleblok.be)

## Blokkpakket

### CM-voordeel

Je krijgt een gratis **blokkpakket** waarmee je zonder problemen de eindstreep van het schooljaar haalt.

### Goed om weten

In het pakket vind je volgende blokmiddeltjes: een blokkalender, een handig boekje boordevol tips en trucjes om de blokperiode gestructureerd aan te pakken, een deurhanger om storende elementen buiten te houden, een examenrooster om je niet van uur of dag te vergissen en een bloccnote voor losse krabbels of notities.

### Hoe aanvragen?

Mail naar [regiomechelenturnhout@cm.be](mailto:regiomechelenturnhout@cm.be)

## Teleblok

### CM-voordeel

Voor veel studenten staat de examenperiode synoniem voor stress en slaapttekort. Gelukkig vindt blokkend Vlaanderen gehoor bij Teleblok, de gratis en anonieme telefoon- en chatlijn van CM. Studenten of hun omgeving die het even



## Rijschool

### CM-voordeel

Ben je van plan om binnenkort je rijbewijs te halen? Dan kun je als CM-lid bij de autorischoolen die met CM een samenwerkingsovereenkomst hebben, een korting krijgen, zowel voor de theorie- als de praktijklessen.

### Hoe aanvragen?

Surf naar [www.cm.be](http://www.cm.be).

## Vakanties voor jongeren

Alle info vind je in het laatste hoofdstuk 'Reizen met CM' op p.56.

## Oorplezier

### CM-voordeel

Bezoek je regelmatig een festival, concert of fuif? Dan zijn oordoppen op maat een prima investering. CM-leden genieten een korting van 10% bij aankoop van 'musician earplugs' in de CM-hoorcentra. Je oordoppen op maat worden bij aankoop en na een jaar gratis getest op lekdichtheid. De lijst met de CM-hoorcentra en de voorwaarden vind je op [www.cm.be/oorplezier](http://www.cm.be/oorplezier). Word ook fan van [www.facebook.com/oorplezier!](http://www.facebook.com/oorplezier!)



## Kinderen en jonge gezinnen

### Zwangerschapsagenda

#### CM-voordeel

Kindje op komst? Van CM krijg je bij registratie op de Skoebidoe-website een gratis zwangerschapsagenda ter waarde van 25 euro. De **zwangerschapsagenda** maakt je wegwijs doorheen je zwangerschap en staat boordevol nuttige informatie. Draai je het boekje om, dan vind je ook een agenda waarin je elke dag van je zwangerschap weetjes en leuke herinneringen kunt noteren. Registreer je snel op [www.cm.be/skoebidoe](http://www.cm.be/skoebidoe) en haal jouw gratis exemplaar af in je CM-kantoor.

### CM verwent jou en je baby

#### CM-voordeel

Ben je zopas een trotse mama of papa geworden? CM verwent jou en je kleine spruit, zowel bij een geboorte als een adoptie.

#### CM-babygeschenk

Ben je zopas een trotse mama of papa geworden? CM verwent jou en je kleine spruit met een uniek en waardevol CM-babygeschenk\*, zowel bij geboorte als bij adoptie. Je hebt de keuze uit maar liefst vier mogelijkheden:

- Een premie van 260 euro
- Een waardebon van 320 euro voor DreamLand - DreamBaby
- Een geschenkpakket t.w.v. 350 euro van de CM-Thuiszorgwinkel
- Negen maanden gratis luiers van de CM-Thuiszorgwinkel

Bekijk de verschillende geschenkpakketten van de CM-Thuiszorgwinkel op [www.cm.be/skoebidoe](http://www.cm.be/skoebidoe).

<sup>1</sup> Het beschreven CM-babygeschenk is van toepassing als beide ouders CM-lid zijn. Een gezin waarvan maar één ouder CM-lid is, krijgt de helft van de waarde van het CM-babygeschenk.

#### CM-zonneschermen

Als je je kindje inschrijft bij CM, ontvang je twee handige CM-zonneschermen voor in de auto.

#### Peuterpakket

Is je kindje aangesloten bij CM? Voor alle geboortes vanaf 1 januari 2012 bieden we extra ondersteuning aan in de vorm van het peuterpakket. Het **peuterpakket** omvat luiers en verzorgingsproducten voor peuters. Een waardebon voor dit peuterpakket wordt automatisch toegestuurd door CM wanneer jouw kindje 6 maanden wordt. Je hoeft hier zelf niets voor te doen. De waardebon kan ingewisseld worden in de CM-Thuiszorgwinkel tot de leeftijd van 3 jaar.



### Kraamzorg

#### CM-voordeel

Bij zwangerschap of geboorte kan kraamzorg een welkome ondersteuning bieden. De kraamhulp komt je thuis met raad en daad bijstaan: bij verzorging van je baby, huishoudelijke taken, de opvang van je andere kinderen. Als je een beroep doet op kraamzorg bij een erkende dienst voor gezinszorg, krijg je een CM-tegemoetkoming. Die bedraagt 4 euro per uur kraamzorg. De tegemoetkoming wordt toegekend voor kraamzorg in de periode van drie maanden vóór de vermoedelijke bevallingsdatum tot drie maanden na de geboorte. Ze geldt voor maximaal 60 uur kraamzorg per kind (als beide ouders bij CM zijn aangesloten.)

### Babymassage

#### CM-voordeel

Baby's hebben de behoefte om liefdevol gekoesterd en gestreeld te worden. Om je baby een opperbste start te geven, krijg je van CM een gratis sessie babymassage ter waarde van 10 euro. Door een rustgevende massage laat je je kind ontspannen. De beste remedie tegen huilurtjes, darmkrampjes en slapeloze momenten. Tijdens deze sessie leer je de massagetechnieken aan en krijg je handige tips mee. Zo kun je deze technieken thuis in alle rust toepassen.

#### Goed om weten

De baby moet lid zijn van CM en ouder zijn dan vier weken en jonger dan zes maanden.

#### Hoe aanvragen?

[www.cm.be](http://www.cm.be) en rechtsboven klikken op 'agenda' of bel voor meer informatie naar de dienst CM-diensten en -voordelen, mail naar [cmdv.rmt@cm.be](mailto:cmdv.rmt@cm.be).

### Ontlenen van baby-en kindermateriaal

#### CM-voordeel

Je kunt **baby-en kindermateriaal** tegen aantrekkelijke voorwaarden ontlenen in onze thuiszorgwinkels. Enkele voorbeelden:

- plaswekker: 3,50 euro/maand
- kinderrolstoel: 6,50 euro/maand
- kinderkrullen: 1,25 euro/maand
- afkolftoestel: gratis\*
- babyweegschaal: gratis\*
- aërosolapparaat: gratis\*

\* gratis voor kinderen tot en met hun tweede levensjaar voor één periode van maximum zes maanden.

#### Goed om weten

Voor niet-CM-leden gelden andere prijzen. Je hebt geen medisch voorschrift nodig.

#### Hoe aanvragen?

Je kunt voor het ontlenen terecht bij de thuiszorgwinkel in je buurt (adressen p.65).

### Oppas zieke kinderen

#### CM-voordeel

Is je kindje ziek? Een gediplomeerde verzorgende van een erkende dienst van gezinszorg komt bij je thuis op je **ziek kindje** passen (kinderen tot en met twaalf jaar).

De oppas kan van 7 tot 20 uur met een maximum van 11 uur per dag. Niet op zon- en feestdagen. CM betaalt het grootste deel van de kosten, 23 euro/uur.

Als CM-lid betaal je slechts 1,75 euro/uur (met een minimum van 7 euro).

### Goed om weten

- Enkel voor zieke kinderen die CM-lid zijn.
- Je hebt een medisch attest (doktersbriefje) nodig.
- De oppas duurt minimum 4 uur, maximum 11 uur per dag en maximum 5 werkdagen per ziekteperiode.

### Hoe aanvragen?

De dienst Thuisoppas voor zieke kinderen is 24/24 uur bereikbaar op 015 21 58 94. Bel je voor 12 uur, dan is de oppas voor de volgende dag mogelijk. (behalve op zondag) Geef eventuele wijzigingen of annulatie door vóór 16 uur. Voor een annulatie na 16 uur betaal je 17,5 euro.

### Thuisoppas voor langdurig zieke en gehandicapte kinderen

#### CM-voordeel

Zoek je een oppas voor je kind dat een handicap of langdurige ziekte heeft? Dan kan CM je verder helpen. CM biedt namelijk thuisoppas aan door deskundige vrijwilligers met een hart voor kinderen. Zowel overdag, 's avonds, in het weekend en indien nodig ook 's nachts kun je een beroep doen op hen.

De thuisoppas houdt je kind gezelschap, houdt toezicht op medicatie-inname en helpt bij het eten en toiletbezoek. De oppas neemt geen huishoudelijke of verpleegkundige taken op

zich. De opvang moet een sporadisch karakter hebben en vraag je best tijdig aan.

Als CM-lid geniet je een voordeeltarief van 2,50 euro per uur. Voor nachtoppas (tussen 22 en 7 uur) betaal je 25 euro per nacht. CM geeft hierop nog een tegemoetkoming van 6,5 euro per nacht voor 100 nachten per jaar.

### Logopedie

#### CM-voordeel

Kinderen tot en met 18 jaar krijgen een tegemoetkoming voor de behandeling van bepaalde **logopedische stoornissen**. Die bedraagt 10 euro voor een individuele sessie van ten minste 30 minuten en 15 euro voor leden met een verhoogde tegemoetkoming.

Je hebt recht op tegemoetkoming voor maximaal 100 behandelingen. Dit als er voor die bepaalde stoornis nog geen tegemoetkoming vanuit de verplichte verzekering was.

### Goed om weten

De tegemoetkoming wordt alleen verleend als de behandeling gebeurt door een dienst logopedie of een logopedist waarmee CM regio Mechelen-Turnhout een overeenkomst afsloot. Op [www.cm.be](http://www.cm.be) vind je een overzicht van deze logopedisten. Je kunt ook terecht bij KMSL (014 41 37 73). Voor de voorwaarden neem je best contact op met je CM-consulent.



### Orthodontie

#### CM-voordeel

Voor een **orthodontische** behandeling krijg je een tegemoetkoming van 370 euro. Er is ook een verhoogde tegemoetkoming van 740 euro voor zware aandoeningen. Die vraag je aan met een speciaal formulier.

### Goed om weten

Enkel voor kinderen die lid zijn van CM. De adviserend geneesheer moet de aanvraag tot een tegemoetkoming van 740 euro goedkeuren. Je mag de behandeling niet zelf onderbreken. De aanvraag moet gebeuren vóór de vijftiende verjaardag van je kind.

### Hoe aanvragen?

De tegemoetkoming van 370 euro ontvang je automatisch. Als je kind in aanmerking komt voor de tegemoetkoming van 740 euro, dan bezorgt de geneesheer-specialist of de orthodontist je de nodige documenten. We storten de tegemoetkoming op je rekening.

### Brillen en lenzen

CM heeft oog voor jou. We steunen alle CM-leden bij aankoop van een bril of lenzen of bij het ondergaan van een refractieve laserbehandeling.

#### CM-voordeel

Bij aankoop van een bril of lenzen:

- Alle CM-leden tot en met 18 jaar hebben recht op één tegemoetkoming om de drie jaar. Deze tegemoetkoming is gelijk aan het werkelijk betaald bedrag met een maximum van 50 euro.

- Alle CM-leden vanaf 19 jaar hebben recht op één tegemoetkoming om de vijf jaar. Deze tegemoetkoming is gelijk aan het werkelijk betaald bedrag met een maximum van 40 euro.

Er is geen voordeel voorzien bij de aankoop van een bril of lenzen met dioptrie nul of bij herstellingen. Er wordt ook geen tegemoetkoming toegekend voor aankopen waarvoor je recht hebt op een tegemoetkoming vanuit de verplichte ziekteverzekering.

Alle CM-leden die een refractieve laserbehandeling ondergaan, hebben recht op een éénmalige tegemoetkoming van maximum 100 euro per oog, en dit op het persoonlijk aandeel na aftrek van eventuele kortingen.



## Psychotherapie

### CM-voordeel

Kinderen krijgen steeds meer prikkels die een negatieve invloed kunnen hebben op hun gevoelswereld. Om ouders te helpen om eventuele psychologische problemen bij hun kinderen aan te pakken, voorziet CM een tegemoetkoming voor psychotherapie.

Per zitting betaalt CM 50% van het betaalde honorarium terug, met een maximum van 30 euro. Als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming bedraagt de tegemoetkoming 75%, met een maximum van 45 euro, per zitting.

### Goed om weten

Dit voordeel geldt voor CM-leden die nog recht hebben op kinderbijslag op het moment van de eerste zitting. Er zijn per CM-lid maximum zes tegemoetkomingen. De therapeut moet een overeenkomst hebben met CM.

### Hoe aanvragen?

Bezorg ons het attest van de door CM erkende psychotherapeut. (Op [www.cm.be](http://www.cm.be) vind je de lijst met erkende therapeuten.) We storten de tegemoetkoming dan op jouw rekening.

## CM-fit & fun

### CM-voordeel

CM steunt actieve kinderen en jongeren door tegemoet te komen in de kosten van het inschrijvingsgeld voor:

Dit voor:

- **Openluchtclassen** georganiseerd door de school

- **Speelpleinwerking**
- Het lidmaatschap of een **vakantiekamp** van een jeugdvereniging

Er kan jaarlijks tot 20 euro per persoon terugbetaald worden.

### Hoe aanvragen?

Vraag je attest aan je speelpleinwerking, jeugdvereniging of school. Zorg dat je gele klever erop zit en stop het attest dan in een CM-brievenbus.

Het attest en de voorwaarden voor terugbetaling zijn terug te vinden op [www.cm.be](http://www.cm.be).

## Sport

### CM-voordeel

Wie beweegt, wordt gesponsord. Alle leden die een sport uitoefenen in clubverband, in een sportcentrum of deelnemen aan een erkende jog- of zweminitiatie hebben recht op een tegemoetkoming in de kosten van het inschrijvingsgeld. CM betaalt jaarlijks tot 15 euro per persoon terug.

Het attest en de voorwaarden voor terugbetaling zijn terug te vinden op [www.cm.be](http://www.cm.be).



## Ziek zijn en hospitalisatie

### Dienst Hospitalisatiekosten

#### CM-voordeel

Als je opgenomen wordt in een algemeen **ziekenhuis**, krijg je te maken met verschillende soorten kosten. CM regio Mechelen-Turnhout heeft daarvoor een tegemoetkoming, de dienst hospitalisatiekosten.

1. Voor je **verblijf** betalen we 75% van het wettelijk persoonlijk aandeel terug.
2. Voor de **geneesmiddelen** betaal je per dag 0,62 euro. Ook daar krijg je 75% van terugbetaald.
3. Voor heel wat **hechtings -en endoscopisch materiaal** betaal je een franchise van 200 euro. Als het bedrag hoger ligt, dan betalen we tot maximum 750 euro terug. Voor gewrichtsprothesen gelden dezelfde voorwaarden. Voor een aantal gewrichtsprothesen betalen we daarbovenop tot 75% van het persoonlijk aandeel.
4. Als je een gemeenschappelijke of een tweepersoonskamer kiest, werken de artsen of de verzorgers normaal aan het officiële tarief van het RIZIV (als ze de akkoorden tussen artsen en ziekenfondsen aanvaardden). De verzorging wordt zo al voor een groot deel betaald door de ziekteverzekering. Van de opleg betalen we je nog extra 75% terug. Als je een éénpersoonskamer kiest, rekenen artsen of verzorgers je bovenop het tarief nog een supplement aan. In die honorariumsupplementen komen we niet tussen.
5. Wens je bij iemand in het ziekenhuis te overnachten, betalen we je de werkelijke kosten terug met een maximum van 12,39 euro per dag.
6. Voor een intra-oculaire lens en een maagband betaalt CM 75% van het persoonlijk aandeel.

### Goed om weten

Als je wordt opgenomen op de A- of K-dienst van een **psychiatrisch ziekenhuis**, betalen we hetzelfde terug als voor een opname in een ziekenhuis. Er is maar één beperking: we betalen per jaar maximaal voor 30 dagen die kosten terug.

Voor volgende kosten is er geen tegemoetkoming voorzien:

- kosten bij verpleging in het buitenland, behalve als er toelating is van de adviseerend geneesheer
- kosten in een militair ziekenhuis
- kosten vergoed door een andere verzekering.

### Combineren met andere verzekeringen?

Misschien heb je bij ons het CM-Hospitaalplan ondertekend. Zo krijg je als je opgenomen wordt in het ziekenhuis een uitstekende tegemoetkoming. Daarvoor betaal je een voordelige jaarbijdrage (zie p 61).

Dan werkt onze dienst Hospitalisatiekosten aanvullend. Breng je schadeaanfite samen met al je rekeningen naar je CM-kantoor. We werken je schadedossier dan volledig af.

Ook als je al een andere privé- of collectieve verzekeringspolis hebt, betalen we je het verschil terug tussen de ziekenhuisfactuur en wat je al van de verzekering kreeg, met een maximum van wat wijzelf zouden betaald hebben. Breng gewoon een kopie van de ziekenhuisfactuur en een gedetailleerde afrekening van je verzekering (met het bedrag erop dat je ontving) naar je CM-kantoor.

Heb je geen hospitalisatieverzekering? Dan kun je natuurlijk ook van onze dienst hospitalisatie genieten. Breng dan gewoon de originele ziekenhuisfactuur mee naar je CM-kantoor. Je doet dit best vóór je de factuur betaalt. Dan kunnen we samen kijken of je niet onterecht te veel moet betalen.

## CM-Hospitaalplan

### CM-service

Een ziekenhuisopname is vaak een ingrijpende gebeurtenis. Bovendien kan een hospitalisatie handenvol geld kosten. Als CM-lid kun je jezelf beschermen tegen een gepeperde ziekenhuisfactuur door aan te sluiten bij het CM-Hospitaalplan. Dit is een hospitalisatieverzekering die een veilig vangnet biedt voor jou en je gezin. Je krijgt het overgrote deel van je ziekenhuiskosten terugbetaald, en dit voor een budgetvriendelijke premie.

### CM-voordeel

- Hospitalisatiekosten: verblijf, remgeld, kamer- en ereloosupplementen, medisch materiaal, implantaten, geneesmiddelen ...
- Medische kosten vanaf 1 maand vóór je hospitalisatie tot 3 maanden erna
- Medische ambulante kosten van een aantal ernstige ziekten
- Bijzondere tegemoetkomingen: rooming-in, verblijfskosten voor donoren, vruchtbaarheidsbehandeling, thuisbevalling, psychiatrie, borstverkleiningen en behandeling van zwaarlijvigheid, tandzorg en buitenlandse opnames

De volledige waarborg en het reglement kun je raadplegen op [www.cm.be/hospitalisatieverzekering](http://www.cm.be/hospitalisatieverzekering).

## Nieuw vanaf 1 januari 2012

Vanaf 2012 wordt geen rekening meer gehouden met de diagnosedatum van de gewaarborgde ernstige ziekten. De bestaande wachttijd van vijf jaar voor recht op terugbetaling van ambulante zorgen die het gevolg zijn van een voorafbestaande ernstige ziekte wordt opgeheven. Dat houdt in dat alle verzekerden die aangesloten zijn bij het CM-Hospitaalplan en die de algemene wachttijd van drie maanden hebben volbracht, onmiddellijk recht hebben op deze waarborg voor prestaties vanaf 1 januari, ook als de ernstige ziekte waarop de ambulante kosten betrekking hebben al voor de aansluiting bij CM-Hospitaalplan bestond.

### Goed om weten

Je kunt enkel aansluiten bij het CM-Hospitaalplan als je jonger bent dan 66 jaar. er is één uitzondering, als je ouder bent, overkomt van een ander ziekenfonds, en daar een gelijkaardige verzekering had, dan kun je ook aansluiten bij het CM-Hospitaalplan.



## CM-Hospitaalfix, CM-Hospitaalfix extra

### CM-service

Heb je al een hospitalisatieverzekering, maar wil je extra zekerheid? Of wil je een vergoeding voor een beperkte premie? Met CM-Hospitaalfix en CM-Hospitaalfix Extra krijg je een vast bedrag per verpleegdag, zonder dat je een factuur moet voorleggen. Bovendien kun je aansluiten zonder voorafgaand medisch onderzoek.

CM-Hospitaalfix geeft je een vaste vergoeding van 12,37 euro per hospitalisatiedag waarvoor een verpleegdag wordt aangerekend.

CM-Hospitaalfix Extra geeft je een vaste vergoeding van 25 euro per hospitalisatiedag, ook bij daghospitalisatie en voor bepaalde forfaits. De volledige waarborg en het reglement kun je raadplegen op [www.cm.be/hospitalisatieverzekering](http://www.cm.be/hospitalisatieverzekering).

### Goed om weten

Iedereen die CM-lid is en jonger is dan 66 jaar kan zich aansluiten bij CM-Hospitaalfix.

### Hoe aansluiten?

Ga even langs bij je CM-kantoor. Meer info vind je op [www.cm.be/hospitalisatieverzekering](http://www.cm.be/hospitalisatieverzekering)

## Second-0

### CM-service

Second-0 is een dienst voor leden aangesloten bij het CM-Hospitaalplan, die ervoor zorgt dat je op een eenvoudige manier een tweede medisch advies kunt krijgen. Dat advies krijg

je van geneesheren-specialisten die tot de top van hun vakgebied behoren. Zij vormen hun opinie uitsluitend op basis van de bestaande medische informatie over je aandoening. Er vinden dus geen bijkomende onderzoeken plaats.

De kosten voor het tweede medisch advies worden gedragen door het CM-Hospitaalplan. Als patiënt betaal je slechts een eenmalige administratiekost van 30 euro.

Meer informatie? Bel naar 078 159 158 of surf naar [www.cm.be/hospitalisatieverzekering](http://www.cm.be/hospitalisatieverzekering).

## Homeopathie

### CM-voordeel

Je krijgt 30 % van de aankoopprijs van homeopathische geneesmiddelen. Daarbij hanteren we geen maximum. Enkel voor magistrale bereidingen is de tegemoetkoming beperkt tot 50 euro per kalenderjaar.

### Goed om weten

De homeopathische geneesmiddelen moeten voorgeschreven zijn door een arts en afgeleverd door een apotheker, beiden erkend door het RIZIV. Ze moeten ook voorkomen op de CM-lijst van homeopathische geneesmiddelen.

### Hoe aanvragen?

Bij de aankoop van homeopathische geneesmiddelen krijg je van de apotheker een BVAC-attest. Je bezorgt ons dit attest.



## Osteopathie en chiropraxie

### CM-voordeel

Je ontvangt een tegemoetkoming van 10 euro per behandeling door een **osteopaat** of **chiropractor**. De tegemoetkoming (voor osteopathie en chiropraxie samen) is beperkt tot 50 euro per lid en per kalenderjaar.

### Goed om weten

De behandeling moet uitgevoerd worden door een osteopaat of chiropractor die door CM erkend is.

### Hoe aanvragen?

Vraag op voorhand of de chiropractor of osteopaat die je gekozen hebt door CM erkend is. Dat kan in je CM-kantoor. De lijst vind je ook op [www.cm.be](http://www.cm.be).

Je vraagt bij elke behandeling een kwijtschrift osteopathie en chiropraxie. Wij betalen je terug op basis van de ingediende kwijtschriften.

## Ziekenvervoer

### CM-voordeel

Vervoer nodig naar het ziekenhuis? Voor **niet-dringend vervoer** kun je een beroep doen op de CM- vervoerdienst.

### Goed om weten

Afhankelijk van het soort vervoer dat je nodig hebt, regelt de vervoersdienst je vervoer:

- Dialysevervoer kan zittend, liggend en met vaste rolstoel. Je betaalt slechts 2,5 euro per enkele rit.
- Vervoer voor kankerbehandelingen kan zittend, liggend en met vaste rolstoel. Je

betaalt 12 euro per rit, maar als je een attest van kankerbehandeling inlevert bij CM, krijg je een extra tegemoetkoming van 6 euro.

- Vervoer voor revalidatie kan liggend en met vaste rolstoel. Hiervoor betaal je 12 euro per rit. De maximale vervoertermijn voor deze categorie is 3 maanden.
- Vervoer voor opname, ontslag en consultatie kan liggend en met vaste rolstoel. Hiervoor betaal je 12 euro per rit.

Jouw persoonlijk aandeel betaal je na de rit onmiddellijk aan de vervoerder. De rest rekent de vervoerder rechtstreeks met de CM af. Liggend vervoer dient gestaafd te worden met een medisch attest.

Vervoer nodig naar een hersteloord? Onder bepaalde voorwaarden is er een tegemoetkoming van 50% voorzien op basis van CM tarieven met een maximum van 125 euro.

Rijd je zelf naar het ziekenhuis voor dialyse, kankerbehandeling of revalidatie dan kun je ook hiervoor van CM een tegemoetkoming ontvangen.

### Hoe aanvragen?

Je kunt 24/24 uur, 7 dagen per week, ziekenvervoer aanvragen op het nummer 015 21 59 21. Vraag het vervoer minstens een halve dag op voorhand aan.

## Antidoorlig- en incontinentiemateriaal en toiletstoel

### CM-voordeel

Bij aankoop van materiaal tegen doorligwonden- of incontinentiemateriaal ontvang je een tegemoetkoming van 30 % van CM op de aankoopprijs met een maximum van 744 euro per jaar. Bij aankoop van een toiletstoel ontvang je een tegemoetkoming van 30% op de aankoopprijs met een maximum van 62 euro per jaar.

## Goed om weten

De tegemoetkoming geldt alleen voor materiaal aangekocht in de Thuiszorgwinkel (de adressen van de verschillende Thuiszorgwinkels vind je op pag. 65) of in alle apothekers waarmee CM een akkoord heeft. Deze lijst kun je raadplegen op aanvraag of op onze site. Voor kinderen onder de vijf jaar is er geen tegemoetkoming voor incontinentiemateriaal.

### Hoe aanvragen?

Je bezorgt je facturen, je klantenkaart van de Thuiszorgwinkel of BVAC-attesten aan je CM-kantoor. Of steek ze in de witte brievenbus.

## Huur van hulpmiddelen

### CM-voordeel

Een speciaal bed, een rolstoel, een badlift,... Dure hulpmiddelen die voor thuiszorg vaak onmisbaar zijn. Gelukkig kun je bij CM heel wat hulpmiddelen huren. Zo lang en zo vaak als je ze nodig hebt. Zonder financiële kater, want alle huurkosten boven 149 euro per kalenderjaar nemen wij voor onze rekening.

### Goed om weten

Enkel de kosten van hulpmiddelen gehuurd bij de thuiszorgwinkel van De Volksmacht of Assist komen in aanmerking.

De tegemoetkoming wordt jaarlijks op je rekening gestort.

## Persoonlijk Alarm

Je wordt een dagje ouder, je sukkel wat met je gezondheid. Er kan altijd iets mislopen. Het is belangrijk dat je je ook thuis gerust kunt voelen.

De alarmknop is een zendertje dat je rond je

hals draagt of op je borstzakje klemt. Als je iets overkomt, druk je op de knop. Zo gaat er een alarm af in de alarmcentrale. Al je gegevens verschijnen daar op het computerscherm. Via het zendertje kun je met hen praten. De centrale verwittigt een hulpverlener en blijft met jou in contact tot er iemand bij je thuis komt. Het persoonlijk alarm kan uitgebreid worden met draadloze rook- en CO-detectoren. Het alarmtoestel geeft automatisch een noodsignaal aan de alarmcentrale in geval van brand of CO-gevaar. De alarmcentrale kan met jou communiceren en waarschuwt je familie, bureu, vrienden of de hulpdiensten wanneer nodig. Deze draadloze detectoren kunnen zonder breekwerken geïnstalleerd worden.

### CM-voordeel

Je huurt de alarmknop voor 15 euro per maand. Leden met een verhoogde tegemoetkoming betalen 10 euro per maand. Voor de installatie betaal je eenmalig 50 euro. Per bijkomende detector betaal je 5 euro per maand.

### Hoe aanvragen?

Je kunt het personenalarmtoestel aanvragen bij de dienst Maatschappelijk Werk in je CM-kantoor.

## Thuis blijven wonen

### CM-voordeel

Advies bij woningaanpassing door onze thuiszorgconsulent is gratis.

Thuiszorgcentrum helpt van het begin tot het einde door het geven van advies en informatie over premies, aanpassingen en hulpmiddelen. Als het nodig is, zoeken we mee naar aannemers of klusjesdiensten om de werken uit te

voeren, helpen we met de planning van de werkzaamheden en volgen deze mee op.

## Hoe aanvragen?

Neem contact op met onze thuiszorgconsulent: Thuiszorgcentrum voor *regio Turnhout* Patersstraat 85 • Turnhout 014 40 35 55 of mail naar thuiszorgcentrum.retie@cm.be.

Thuiszorgcentrum voor *regio Mechelen* Assistent thuiszorgwinkel Antwerpsesteenweg 259 • Mechelen 015 28 30 70

## Thuisverpleging

### CM-voordeel

Heb je thuis verpleegkundige zorgen nodig? Dan kun je terecht bij het **Wit-Gele Kruis**. Die zijn 24 uur op 24 bereikbaar.

### Goed om weten

Door je CM-lidmaatschap ben je automatisch lid van het Wit-Gele Kruis.

### Hoe aanvragen?

014 24 24 24 of [www.wgk.be](http://www.wgk.be)

## Gezinszorg

### CM-voordeel

Een tegemoetkoming per gepresteerd uur door een erkende dienst voor **gezinszorg**. De tegemoetkoming bedraagt 0,25 euro per uur tot en met het 60ste uur per maand, 0,60 euro per uur voor alle uren vanaf er 61 uren of meer gezinszorg per maand gepresteerd worden.

## Hoe aanvragen?

Je kunt gezinszorg rechtstreeks aanvragen bij Familiehulp (014 40 33 40) of de Landelijke Thuiszorg (070 22 88 78).

CM schrijft maandelijks de tegemoetkoming over op je rekening. Bij gezinszorg van andere diensten bezorg je ons de factuur via de witte brievenbus.

## Herstelkuur

### CM-voordeel

Na een ziekenhuisopname of bij een acute, ernstige ziekte kun je terug op krachten komen in één van de **CM-hersteloorde**len:

Ter Duinen in Nieuwpoort  
Domaine de Nivezé in Spa  
Hooionk in Zandhoven

Naast de verpleegkundige verzorging, biedt elk hersteloord ook kinesitherapie, dieetvoeding, animatie, enz.

Chronisch zieken kunnen terecht in Spa en Zandhoven.

Als CM-lid geniet je van uitzonderlijke voordeeltarieven.

### Goed om weten

De adviserend geneesheer moet de herstelkuur goedkeuren. De kuur begint nadat de eigenlijke medische behandeling achter de rug is. Een herstelkuur duurt minimaal 14 en maximaal 60 dagen. Chronisch zieken kunnen maximaal 20 dagen (in een periode van twee jaar) in een hersteloord verblijven.

## Hoe aanvragen?

Voor meer informatie kun je contact opnemen met de dienst Maatschappelijk Werk. Je vraagt het formulier in je plaatselijk kantoor of bij de dienst Maatschappelijk Werk. Je laat het document invullen door je arts. Het ingevulde document bezorg je terug aan het ziekenfonds.

## Dagopvang

### CM-voordeel

Je ontvangt een tegemoetkoming bij verblijf in een dagverzorgingscentrum, gericht op de opvang van zorgbehoevenden en ouderen.

Die bedraagt maximum 5 euro per volledige dag met een maximum van 500 euro per kalenderjaar.

De tegemoetkoming van 5 euro per dag met een maximum van 100 dagen per jaar, geldt eveneens voor een verblijf in een door het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap erkend dagverzorgingscentrum, indien de betrokkene jonger is dan 21 jaar, niet schoolgaand en verblijvend in semi-internaat.

### Hoe aanvragen?

Je bezorgt de factuur aan CM na het einde van de dagopvang. Op basis daarvan betaalt CM je de tegemoetkoming. Je ontvangt ook een brief met daarin het aantal dagen en het bedrag van de tegemoetkoming.

## Thuisoppas

### CM-voordeel

Oppas thuis bij chronisch zieken als de mantelzorger of professionele hulpverlener voor een kortere (of langere) periode onbeschikbaar is.

De oppas gebeurt door goed opgeleide en gemotiveerde vrijwilligers.

Je betaalt het voordeeltarief van 2,5 euro per begonnen uur, met een minimum van 5 euro per oppasbeurt. Voor nachtoppas (tussen 22 uur en 7 uur) betaal je 2,5 euro per uur. CM geeft hierop nog een tegemoetkoming van 6,5 euro per nacht voor 100 nachten per jaar.

### Goed om weten

De opvang moet tijdelijk zijn.

De oppas kan gebeuren dag en/of nacht, met een maximum van 9 uur per dag. Ook op zon- en feestdagen kun je beroep doen op deze dienst.

De oppasser beperkt zich tot het gezelschap houden en neemt alleen taken op die rechtstreeks te maken hebben met de zorgbehoevende: hulp bij verzorging, hulp bij toilet, verplaatsen, maaltijden toedienen, ... De oppasser neemt geen huishoudelijke taken of verpleegkundige zorgen op.

De thuisoppas wordt verzorgd door vrijwilligers. Dit houdt in dat we niet altijd oppas kunnen garanderen. Hoe eerder je de vraag stelt, hoe groter de kans dat we voor oppas kunnen zorgen.

### Hoe aanvragen?

Je kunt thuisoppas aanvragen bij Ziekenzorg CM op het nummer 014 40 34 79 of 015 21 59 41. Je kunt nachtoppas aanvragen bij Nachtzorg Kempen op het nummer 014 28 32 32. of Nachtoppas Antwerpen 03 220 17 77.

## Kortverblijf

### CM-voordeel

Een tegemoetkoming bij een verblijf van een thuiszorgpatiënt in een instelling voor kort verblijf. Die tegemoetkoming bedraagt 50% van de kostprijs met een maximum van 15 euro

per verblijfsdag of nacht, beperkt tot 28 dagen per kalenderjaar.

## Goed om weten

De instelling die het kortverblijf organiseert, moet erkend zijn door de Vlaamse overheid of door CM.

Er is geen tegemoetkoming als je aansluitend op het kort verblijf in een instelling blijft wonen.

## Hoe aanvragen?

Je bezorgt de factuur aan CM na het einde van het kortverblijf. Op basis daarvan betaalt CM je de tegemoetkoming. Je ontvangt ook een brief met daarin het aantal dagen en het bedrag van de tegemoetkoming.

Als je voor de eerste keer gebruik maakt van het kort verblijf, ga je best eerst langs bij de dienst Maatschappelijk Werk.

## Thuiszorgwinkel

### CM-voordeel

In de CM Thuiszorgwinkel vind je een hele waaier kwalitatieve hulpmiddelen en verzorgingsproducten die het leven een stuk comfortabeler maken. Je vindt er een uitgebreid gamma voor mensen in een thuiszorgsituatie. Ook voor wie met mobiliteits-, rug- of gehoorproblemen te maken heeft, biedt de CM Thuiszorgwinkel een ruim assortiment. Zelfs voor jonge gezinnen heeft de CM Thuiszorgwinkel heel wat te bieden! Een volledig overzicht vind je op [www.thuiszorgwinkel.be](http://www.thuiszorgwinkel.be). Vanaf 2012 ook webshop aanwezig!

## Vakantievergoeding voor invaliden

### CM-voordeel

De overheid betaalt sinds een aantal jaren een

vakantiegeld invaliden. CM vult dit bedrag aan met 50 euro per jaar voor alle invaliden.

## Goed om weten

Als je op 1 mei van het lopende jaar arbeidsongeschikt bent en al minstens 16 maanden aan één stuk een uitkering krijgt, ontvang je een vakantievergoeding.

## Hoe aanvragen?

Je vakantievergoeding ontvang je in mei op je rekening.

## Hoorapparaten voor kinderen

### CM-voordeel

Hoorapparaten zijn de laatste jaren meer verfijnd, maar ook veel duurder. De tussenkomst vanuit de verplichte verzekering heeft deze stijging niet gevolgd. Daarom geeft CM regio Mechelen-Turnhout een extra tegemoetkoming van 250 euro bij de aankoop van een hoorapparaat voor iedereen met recht op kinderbijslag.

## Goed om weten

De voorwaarde is een toelating hebben van de adviserende geneesheer voor de aankoop van hoorapparaten.

## Hoe aanvragen?

Nadat de adviserend geneesheer een beslissing genomen heeft, ontvang je een waardebon. Bezorg ons die waardebon samen met de originele factuur van de audicien via de witte brievenbus.

# Gezondheid & bewegen

## Gezondheidspromotie

De dienst **Gezondheidspromotie** van CM biedt je een ruim gamma aan folders, didactische pakketten, informatiesamenkomsten en **cursussen** rond diverse gezondheidsonderwerpen.

## CM-voordeel

Tijdens onze infomomenten komen allerlei thema's aan bod, zoals Mindfulness, faalangst, depressie, ADHD,... Als CM-lid krijg je altijd een korting op de toegangsprijs van deze infomomenten. Ook bij onze cursussen krijg je als CM-lid korting op de deelnameprijs. Het vormingsaanbod kun je raadplegen op [www.cm.be](http://www.cm.be) (ziekenfonds regio Mechelen-Turnhout) en klik rechtsboven op 'agenda of vraag de seizoensbrochure aan'.

## Rookstopcursus

Je wilt **stoppen met roken**, en dat ook volhouden... makkelijk is dat niet. Misschien heb je al een paar mislukte pogingen achter de rug. CM heeft een methode op punt gesteld met de steun van 'mede-stoppers' in de groep. Hierdoor heb je een heel goede kans dat het (deze keer wél) lukt.

De cursus bestaat uit één voorafgaand individueel gesprek met een tabacoloog. Daarna volgen acht groepssessies van telkens 2 uur.

## CM-voordeel

CM-leden genieten 40 euro korting op het éénmalige inschrijvingsgeld. CM-leden betalen 70 euro in plaats van 110 euro. Je krijgt 50

euro terug nadat je de 8 sessie gevolgd hebt. Een erkende tabacoloog begeleidt deze cursus, waardoor je recht hebt op een volledige terugbetaling van de deelnameprijs.

Deelnameprijs cursus:

- 30 euro rechtstreeks te betalen aan de tabacoloog voor het voorafgaand gesprek : volledig terugbetaald door jouw ziekenfonds!
- 20 euro voor elke groepssessie rechtstreeks te betalen aan de tabacoloog : volledig terugbetaald door jouw ziekenfonds!

## Assertiviteitscursussen

Leer opkomen voor jezelf. De dienst Gezondheidspromotie organiseert assertiviteitscursussen voor kinderen van 7 tot 12 jaar, voor jongeren van 12 tot 18 jaar, voor ouders wiens zoon of dochter een kinder- of jongerencursus volgt, en voor volwassenen.

## CM-voordeel

Voor de reeks van tien lessen betaal je als CM-lid maar 100 of 120\* euro in plaats van 150 of 170\* euro (of 50 of 60\* euro voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming).

\* voor kinderen en jongeren

## Stad van Axen

Aan de hand van de axenroos waarin we je karaktereigenschappen vergelijken met een leeuw, schildpad, steenbok, uil, havik, hond, krijg je zicht op je relationele leven én leer je om er meer grip op te krijgen. Want van elke eigenschap heb je wat nodig, maar graag in de juiste verhoudingen.

## CM-voordeel

Voor de reeks van tien lessen betaal je als CM-lid maar 100 in plaats van 150 euro (of 50 euro voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming).

## Je kan anders

In de cursus 'Je kan anders!' krijg je inzicht in het ontstaan van depressieve klachten en de manier waarop die kunnen versterkt worden. Je krijgt informatie over technieken om depressie te voorkomen of te verhelpen en tips om de kans op herval te verminderen.

Deze cursus is gespreid over vijf bijeenkomsten van twee uur. Je krijgt deskundige informatie tijdens de bijeenkomsten en krijgt via het bijhorende boek ook oefeningen voor thuis. Deze cursus wordt in doceerstijl gegeven en persoonlijke inbreng wordt niet gevraagd, zodat je in alle anonimiteit deze cursus kunt volgen.

Deze cursus is geen vervanging van een behandeling die je eventueel volgt bij je huisarts, psychiater of psycholoog, maar het kan wel een nuttige aanvulling zijn.

## CM-voordeel

Voor de reeks van vijf sessies betaal je als CM-lid maar 85 euro in plaats van 140 euro. (CM-leden met verhoogde tegemoetkoming betalen 45 euro).

## Assertiviteit anders. Voor volwassenen.

Assertief kunnen zijn wanneer dat nodig is, is de wens en het verlangen van velen, maar dit realiseren is veel moeilijker!

Soms zeg je iets te bruu, soms laat je te zwak

zien wat je wilt. Hoe leer je evenwichtig bestaan tegenover een baas of een buur die je overdondert? Hoe leer je je zo uitdrukken dat mensen je duidelijk verstaan? Hoe leer je ook dingen 'zeggen' met je lichaam?

De cursus bestaat uit 3 sessies.

## CM-voordeel

Als CM-lid betaal je maar 50 euro in plaats van 100 euro. Voor CM-leden met omnio-statuu en verhoogde tegemoetkoming kost de cursus 25 euro.

## Borstvoeding...Vanzelfsprekend!

CM organiseert een cursus van 3 samenkomsten rond borstvoeding. Heel wat vragen worden beantwoord en twijfels en misverstanden worden weerlegd. Op elke samenkomst worden verschillende thema's rond borstvoeding behandeld: hoe werkt borstvoeding, voorbereiding op borstvoeding, voordelen voor moeder en kind, borstvoeding gedurende de 1ste weken, rol van de partner, borstvoeding op langere termijn, wanneer vaste voeding invoeren, kolven, borstvoeding en werken... Er worden foto's en videobeelden getoond ter illustratie. Je krijgt ook verschillende infobrochures rond borstvoeding mee naar huis.

De data van de cursussen kan je terugvinden op [www.cm.be](http://www.cm.be) (onder 'agenda') Of kan je bekomen via de dienst gezondheids promotie van CM Mechelen-Turnhout, tel 015 21 59 08 of mail [gezondheidspromotie.rmt@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.rmt@cm.be).

Plaats: CM Mechelen, Antwerpsesteenweg 261 te Mechelen

Prijs: 30 euro. Ben je lid van CM? Dan betaal je slechts 15 euro.

## Cursus Aandachtstraining. Mindfulness

Met deze aandachtstraining word je je meer bewust van je lichaam, emoties en gedachten. Je leert omgaan met stress, angst en pijn.

Tijdens acht sessies oefen je eenvoudige gedragstechnieken zodat lichaam en geest helemaal in harmonie komen.

Het is een samengaan van de Oosterse meditatie en Westerse cognitieve therapie.

De oefeningen zorgen ervoor dat je niet meer reageert op basis van automatische negatieve gedachten of emoties, maar leren je bewust te kiezen hoe je aandacht geeft aan stresserende gebeurtenissen. Dit geeft positieve gezondheidseffecten, zoals verlaging van de hartslag en bloeddruk, verhoging van de weerstand en het concentratievermogen en vermindering van stress en slaapproblemen.

De data en cursuslocaties kan je terugvinden op [www.cm.be](http://www.cm.be) (onder 'agenda') Of kan je bekomen via de dienst gezondheids promotie, tel 015 21 59 08 en 014 40 3469 of mail [gezondheidspromotie.rmt@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.rmt@cm.be).

Prijs: 200 euro. Ben je lid van CM? Dan betaal je slechts 100 euro. Voor CM-leden met omnio-statuu en verhoogde tegemoetkoming kost de cursus 50 euro.

## Kilootje minder website

## CM-voordeel

Kilootje Minder is niet het zoveelste dieetprogramma, maar gaat een stapje verder. Je krijgt een beeld van je eet- en beweeggedrag en van de barrières die je misschien tegenhouden om de stap van 'willen' naar 'doen' te zetten.

## Hoe aanvragen?

Meld je gratis aan op [www.kilootjeminder.be](http://www.kilootjeminder.be) voor een professionele online coaching door gezondheidspsychologen en voedings- en bewegingsdeskundigen.

## Weight Watchers

## CM-voordeel

Blijven eten wat je lekker vindt en toch afvallen op een gezonde, verantwoorde manier én met permanent resultaat. Dat is de filosofie van Weight Watchers.

CM-leden kunnen kiezen tussen twee voordelen:

1. Je krijgt een eenmalige korting van 50% op de Combi Pas, plus gratis het 365 dagen kookboek van Weight Watchers t.w.v. 20,95 euro. Voor je eerste Combi Pas betaal je dus maar 19,50 euro in plaats van 39 euro. De Combi Pas omvat toegang tot alle cursussen en internetbegeleiding, gedurende één maand. Bovendien betaal je geen inschrijvingsgeld (t.w.v. 15 euro).

2. Je schrijft gratis in bij Weight Watchers en je krijgt 3 maanden gratis toegang tot @ssistent, een online hulpmiddel, die je in staat stelt om het Weight Watchers programma te volgen. Zo bespaar je in totaal 39,95 euro.



## Minder dik - groepstherapie

### CM-voordeel

Als CM-lid ontvang je een eenmalige tege-  
moetkoming van 200 euro, als je in een zie-  
kenhuis waarmee CM een samenwerkingsak-  
koord heeft, een groepstherapie voor **obesitas**  
volgt.

### Goed om weten

- de groepstherapie moet plaatsvinden in  
een centrum dat door het ziekenfonds  
erkend is. Deze vind je op [www.cm.be](http://www.cm.be).

### Hoe aanvragen?

Je bezorgt ons het getuigschrift van het cen-  
trum. Je kunt hiervoor gebruik maken van de  
CM-brievenbus.

## VeBeS

### CM-voordeel

Mensen met een visuele beperking krijgen,  
ongeacht de aard of oorzaak van hun aandoe-  
ning, te maken met heel wat dagdagelijkse pro-  
blemen. VeBeS, de Vereniging van Blinden en  
Slechtzienden, biedt hen informatie, ontspan-  
ning, ledenservice en belangenbehartiging.  
CM-leden krijgen 5 euro korting op het Ve-  
BeS-lidgeld. Dat bedraagt voor CM-leden 17 in  
plaats van 22 euro.

### Hoe aanvragen?

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

## Pluk je geluk

### CM-voordeel

Gelukkige mensen leven langer en gezonder.  
Ze presteren beter en hebben meer vrien-  
den. Redenen genoeg dus om aan je geluk te  
werken. Dat kan ook, want je geluk heb je voor  
40 procent zelf in handen. De 'Pluk je geluk'-  
campagne zet je met tal van activiteiten op het  
spoor naar meer geluk.

### Goed om weten

Wil je actief werk maken van een gelukkiger  
leven? De online Pluk je geluk-coach gaat  
samen met jou op weg. Je krijgt oefeningen,  
getuigenissen, advies en informatie. Je kunt  
vragen stellen aan een expert en ideeën uit-  
wisselen op het forum. De gelukscoach is  
gratis voor CM-leden, niet-leden betalen 25  
euro. Registreer je vanaf februari 2012!

### Hoe aanvragen?

Surf naar [www.plukjegeluk.be](http://www.plukjegeluk.be).

## Kleur je leven

### CM-voordeel

Leven met plezier, de toekomst positief en  
met zelfvertrouwen tegemoet zien ... Soms  
valt dat niet mee. Zeker niet voor mensen die  
veel piekeren, last hebben van spanningen, in  
de put zitten of weinig energie hebben. Hulp  
is dan meer dan welkom. Kleur je Leven biedt  
die hulp.

Kleur je Leven is een internetcursus om de-  
pressieve klachten aan te pakken. De cursus  
richt zich tot volwassenen vanaf 18 jaar en

bestaat uit acht lessen en één terugkomles.  
De lessen kunnen zelfstandig via het internet  
gevolgd worden.

Kleur je Leven wil depressieve gevoelens  
verminderen en zo depressie voorkomen. Tij-  
dens de online cursus leer je wat depressieve  
klachten zijn en wat je zelf kunt doen om die  
klachten te verminderen. Je leert technieken  
om beter te ontspannen, meer plezierige acti-  
viteiten te ondernemen en minder te piekeren.  
Je traint je vaardigheden om constructief te  
denken, met problemen om te gaan, gedach-  
ten en gevoelens te uiten en op te komen voor  
jezelf.

Kleur je Leven wordt in Nederland al enkele  
jaren met groot succes aangeboden. De in-  
ternetcursus werd naar Vlaanderen vertaald  
door ISW Limits, een spin-off bedrijf van de  
Katholieke Universiteit Leuven ([www.iswli-  
mits.be](http://www.iswli-<br/>mits.be)).

### Goed om weten

Deelnemen aan Kleur je Leven kost 80 euro.  
CM-Leden krijgen 30 euro korting en betalen  
dus slechts 50 euro.

### Hoe aanvragen?

Je kunt vrijblijvend kennismaken:  
[www.kleurjeleven.be](http://www.kleurjeleven.be).

## Wellness

### CM-voordeel

Heerlijk genieten van een relaxerende mas-  
sage. Jezelf onderdompelen in de thermen van  
een wellnesscomplex. Zalig genieten in de ja-  
cuzzi met een glaasje cava erbij. Een moment  
van rust in de sauna. Een waaier aan lichaams-  
behandelingen.

### Hoe aanvragen?

Bij afgifte van je CM-ziekenfondskleef-  
geniet je aan het voordeeltarief van 30 euro of 50 euro  
van een wellnessarrangement in tal van well-  
nesscentra. Een lijst van deelnemende well-  
nesscentra vind je op de CM-website.

## Start to Run

### CM-voordeel

Sinds de lancering van Start to Run is heel  
Vlaanderen in beweging. Joggen is dan ook  
een echte aanrader voor wie een goedkope,  
ontspannende sportactiviteit zoekt met tal van  
gezondheidsvoordelen. Verschillende organisaties bieden joginitiaties  
aan waardoor je na 10 weken 5 km kunt joggen.  
Neem jij deel aan een erkend programma en  
slaag je voor de afsluitende proef? Dan krijg  
je van CM tot 15 euro van je inschrijvingsgeld  
terugbetaald (zie Sport).





## Reizen met CM

Maak van jouw vakantie een onvergetelijke ervaring en ga op reis met Kazou, Intersoc of Ziekenzorg CM. Vrijwilligers leggen je in de watten. Zij staan in voor de nodige hulp, het animatieaanbod en de vakantiesfeer.

## Voordelen in 2012

### CM-Reisbijstand

#### CM-voordeel



Als CM-lid ga je **zorgeloos** met vakantie. Als je tijdens een vakantie in het buitenland ziek wordt of een ongeval hebt, kun je rekenen op de CM-reisbijstand. Deze gratis bijstand verleent je de nodige begeleiding en komt tussen in de onkosten voor dringende medische zorg.

Ambulante medische kosten (bijvoorbeeld voor een raadpleging of geneesmiddelen) betaal je eerst zelf. Bezorg nadien alle originele bewijsstukken van je uitgaven aan je CM-kantoor.

Bij elke **ziekenhuisopname** moet je binnen 48 uur de alarmcentrale Mutas inlichten. Mutas geeft je verdere informatie, bezorgt de nodige documenten aan het ziekenhuis waar je opgenomen bent en betaalt de facturen. Ook bij ernstige ambulante zorgen kun je Mutas contacteren voor advies en info. Indien medisch noodzakelijk zorgt Mutas ook voor je repatriëring.

### Goed om weten

Als het totale bedrag van het schadegeval **minder dan 200 euro** bedraagt, wordt er in sommige gevallen een tegemoetkoming verleend vanuit de wettelijke ziekteverzekering volgens de voorwaarden. Voor schadegevallen boven 200 euro geeft CM daarbovenop nog een extra tegemoetkoming, mits een franchise van 60 euro. Voor leden met een verhoogde tegemoetkoming of Omnio-statuut is deze franchise 25 euro. De reisbijstand is gegarandeerd voor maximaal drie maanden per jaar. Ben je een student tussen 17 en 24 jaar en neem je deel aan een uitwisselingsprogramma of vorming in Europa? Dan wordt deze reisbijstand uitgebreid tot maximaal een jaar. Informeer je hierover op voorhand bij je CM-kantoor.

### Wat moet je doen?

**Mutas** kun je 24 uur op 24 bereiken op het nummer **0032 2 272 09 00**. Neem altijd je World Assistance Card mee als geheugensteuntje. Daarop vind je het telefoonnummer. Eenmaal je deze kaart hebt, moet je deze niet vernieuwen.

Voor meer informatie kun je altijd terecht bij je CM-consulent.

## Jeugdvakanties

KAZOU

## CM-voordeel

Kazou regio Mechelen-Turnhout organiseert groepsvakanties in binnen- en buitenland voor kinderen en jongeren van 9 tot 18 jaar. Het vakantieaanbod is bijzonder divers en heeft voor elke leeftijdsgroep een uniek gamma in petto...

Monitoren van Kazou staan borg voor een uitstekende begeleiding.

## Goed om weten

Voor 9- en 10-jarigen geeft CM regio Mechelen-Turnhout tot 80 euro korting, voor 11- en 12-jarigen tot 250 euro korting en tot 345 euro voor 13- en 14-jarigen. Voor alle andere vakanties is er een korting van 100 euro.

Om recht te hebben op deze korting moet de vakantieganger en zijn ouders CM-lid zijn. Heb je recht op verhoogde tegemoetkoming? Of is het gezinshoofd langer dan 6 maanden uitkeringsgerechtigd? Dan krijg je 50% korting op de deelnameprijs. (maximum 150 euro)

Schrijf je een derde kind in, dan krijg je een korting van 75 euro.

## Hoe aanvragen?

Kijk op [www.kazou.be](http://www.kazou.be) voor alle kinder- en jongerenvakanties. Of vraag de gratis vakantiebrochure aan bij de dienst Kazou. Bel daarvoor naar 014 40 34 81 of mail naar [kazou.rmt@cm.be](mailto:kazou.rmt@cm.be).

## Jongeren met bijzondere aandacht (Jomba)

## CM-voordeel

Kazou regio Mechelen-Turnhout organiseert vakanties in binnen en buitenland voor kinderen en jongeren tot 30 jaar met een verstandelijke handicap. De begeleidingsnorm is aangepast aan de doelgroep en varieert van één begeleider per drie deelnemers tot één begeleider per deelnemer.

## Goed om weten

CM regio Mechelen-Turnhout geeft aan leden die deelnemen aan een Jomba-vakantie kortingen tot 430 euro.

## Hoe aanvragen?

Voor meer informatie over de Jomba-vakanties kun je terecht op het nummer 014 40 34 81. Je kunt ook mailen naar [kazou.rmt@cm.be](mailto:kazou.rmt@cm.be). Of vraag de vakantiebrochure aan!

## PVH-vakanties (personen met een verstandelijke handicap)

## CM-voordeel

Kazou organiseert vakanties in het binnenland en buitenland voor personen vanaf 30 jaar met een verstandelijke handicap. De activiteiten zijn aangepast aan de interesses en noden van de vakantiegangers.

## Goed om weten

CM regio Mechelen-Turnhout geeft aan leden die deelnemen aan een PVH-vakantie kortingen tot 330 euro.

## Hoe aanvragen?

Bel naar Kazou op 014 40 34 81 of mail naar [kazou.rmt@cm.be](mailto:kazou.rmt@cm.be)

## Gezinsvakanties Intersoc



## CM-voordeel

Intersoc, de vakantiedienst voor leden van CM, organiseert elke zomer en winter vakanties naar tal van Europese landen. Vijf vakantieformules zorgen voor een vakantieaanbod

met voor ieder wat wils:

- Intersoc-family (voor kinderen en ouders): gezinsvakanties waarbij je geniet van een uitstekende service en je kinderen naar hartenlust kunnen spelen in een leuke en Nederlandstalige kinderclub
- Intersoc-life (G051): een all-in vakantieformule voor actieve levensgenieters
- Intersoc-enjoy (voor twintigers en dertigers): actie, sfeer en een scherpe prijs ... dé vakantieformule voor skifanaten en ambiancezoekers
- Intersoc-active (actief op pad): stapvakanties met en zonder bagagetransport voor de fervente wandelaars
- Intersoc-rebus (gezellig in groep): groepsvakanties, dichtbij of ver, met de bus of het vliegtuig

De meest recente vakantiebrochures vind je in je CM-kantoor, via 070 233 119 of op [www.intersoc.be](http://www.intersoc.be).

## Werken en toch op vakantie?

Lijkt meewerken bij Intersoc je wel wat? Dat kan! Stel je kandidaat voor een korte werkvakantie als vrijwilliger, of voor een functie als contractuele medewerker.

## Goed om weten

Intersoc is de vakantiedienst voor leden van CM.

## Hoe aanvragen?

Welke job het best bij je past, ontdek je via 070 233 119 of op [www.intersocwerkvakanties.be](http://www.intersocwerkvakanties.be).

## Weekendje Ardennen

## CM-voordeel

CM-leden die een weekend in de échte natuur willen doorbrengen, genieten van voordeeltarieven (-20%) in Masseur, een budgetvriendelijk vakantiecentrum en wandelparadijs op 20 km van Dinant, vlakbij de Franse grens. Ideaal voor jonge gezinnen en families. Prijzen voor een weekend van één nacht in volpension op kamer met douche en toilet.

- Volwassenen: 52 euro
- kinderen 13-17 jaar: 49.40 euro
- kinderen 7-12 jaar: 46.60 euro
- kinderen 2-5 jaar: 27.30 euro
- kinderen tot en met 2 jaar: gratis

## Goed om weten

Minimaal één van de gezinsleden moet CM-lid zijn. Niet-CM-leden betalen een meerprijs.

## Hoe aanvragen?

Voor meer informatie kun je terecht op [www.massembre.com](http://www.massembre.com).

## Vakanties voor jongeren (18-25 jaar)

### CM-voordeel

Op zoek naar de kick van een sportief of cultureel avontuur? Uit op een portie gezonde en krachtige adrenaline? Wij hebben wat jij zoekt... een op maat gesneden vakantieaanbod voor 18- tot 25-jarigen die van een uitdaging houden.

## Hoe aanvragen?

Vraag de folder aan of bel naar de Intersoc-klantendienst 02 246 47 50. Je vindt ook een overzicht van de vakanties op [www.vakanties25.be](http://www.vakanties25.be)



## Vakanties voor langdurig zieken

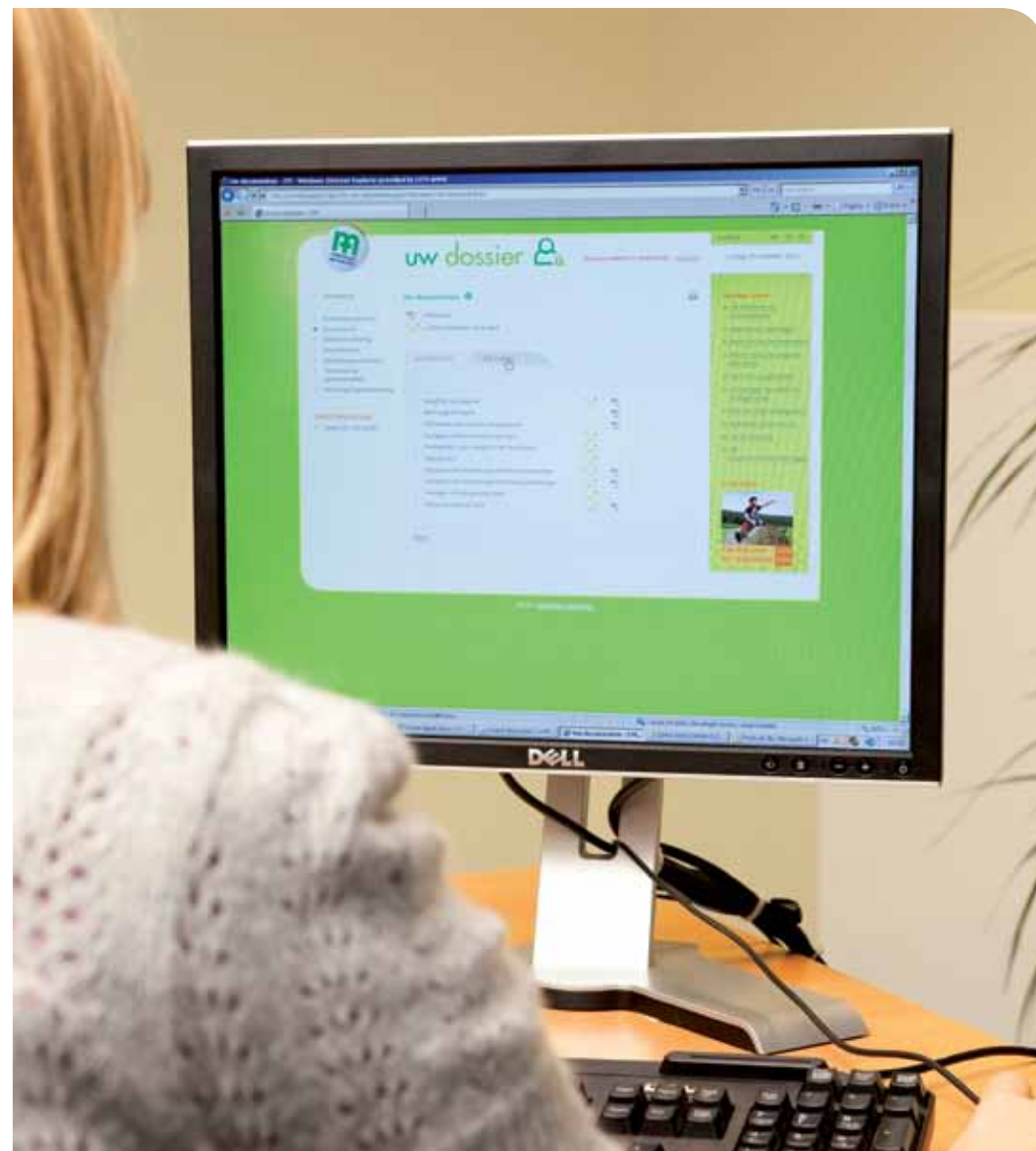
Ben je al langer ziek? Moet je leven met pijn en heel wat beperkingen? Heb je speciale verzorging nodig? Dan weet je waarschijnlijk als geen ander dat het niet altijd vanzelfsprekend is om op vakantie te gaan. Ziekenzorg CM wil dit voor jou toch mogelijk maken. Ze hebben een ruim en divers aanbod aan binnen- en buitenlandse vakanties en Lourdesbedevaarten. Tijdens hun vakanties kun je rekenen op een degelijke begeleiding (opgeleide vrijwilligers en verpleegkundigen), medische verzorging, aangepast vervoer, toegankelijke centra en vakantieprogramma's op maat.

### CM-voordeel

Als CM-lid geniet je altijd van een voordeeltarief. Geniet je van de verhoogde tegemoetkoming en/of het zorgforfait en/of leef je als gezinshoofd van een minimumuitkering, dan zijn er nog extra kortingen.

## Hoe aanvragen?

Je kunt de vakantiebrochure van Ziekenzorg CM regio Mechelen-Turnhout aanvragen op het nummer 014 40 34 89/015 21 59 45 of mail naar [ziekenzorg.rmt@cm.be](mailto:ziekenzorg.rmt@cm.be).



## Snel even opzoeken

Hier vind je heel wat praktische informatie: cijfers, bedragen en adressen.



## Snel even opzoeken

### Bijdragen 2012

CM-bijdrage		<b>6,00 per maand</b>		
	of	18,00 per kwartaal		
	of	72,00 per jaar		
Bijdrage financiële verantwoordelijkheid	loontrekkenden	0,00 per jaar		
	zelfstandigen	0,00 per jaar		
Bijdrage	+25 jaar	25,00 per jaar		
Zorgverzekering	+25 jaar met verhoogde tegemoetkoming op 1-01-2011	10,00 per jaar		
Uitkeringen	bij thuiszorg	130,00 per maand		
Zorgverzekering	bij opname in rusthuis, RVT of PVT	130,00 per maand		
Bijdrage Hospitaalplan	0-24 jaar	43,56 per jaar		
	25-49 jaar	100,56 per jaar		
	50-59 jaar	114,12 per jaar		
	60-69 jaar	195,84 per jaar		
	vanaf 70 jaar	290,52 per jaar		
	bij aansluiting na je zestigste verjaardag			
	60-69 jaar	254,52 per jaar		
	vanaf 70 jaar	348,60 per jaar		
	vanaf vierde persoon ten laste			21,72 per jaar
	Bijdrage Hospitaalfix		FIX	FIX EXTRA
0-17 jaar		2,76 per jaar	7,44 per jaar	
18-24 jaar		4,08 per jaar	9,84 per jaar	
25-59 jaar		23,04 per jaar	60,72 per jaar	
60-64 jaar		39,84 per jaar	75,36 per jaar	
65-69 jaar		60,36 per jaar	156,00 per jaar	
70-74 jaar		69,24 per jaar	162,48 per jaar	
vanaf 75 jaar		79,20 per jaar	224,28 per jaar	
aansluiting na zestigste verjaardag				
60-64 jaar		47,76 per jaar	90,24 per jaar	
65-69 jaar		72,36 per jaar	187,20 per jaar	
70-74 jaar		83,16 per jaar	194,88 per jaar	
vanaf 75 jaar		95,04 per jaar	269,16 per jaar	

### CM-kantoren

Arendonk	Koeistraat 12	014 34 76 45
Baarle-Hertog	Past. de Katerstraat 5	014 47 37 20
Balen	G. Woutersstraat 29	014 34 76 57
Beerse	Vredestraat 11	014 60 11 00
Berlaar	Markt 84	03 482 18 48
Bonheiden	Kerkplein 4	015 51 74 11
Bornem	Boomstraat 47A	03 889 05 53
Dessel	Hannekestraat 5	014 34 76 04
Duffel	Handelsstraat 23	015 31 14 46
Geel	Stationsplein 2b	014 57 42 00
Grobbendonk	Astridplein 11	014 25 08 13
Heist-op-den-Berg	Fr. Coeckelbergsstraat 6	015 24 47 23
Herentals	Hofkwartier 5	014 25 08 00
Herenthout	Markt 7/003	014 25 08 34
Herselt	Achter de Hoven 4a	014 27 95 72
Hoogstraten	Vrijheid 168	014 60 11 10
Hulshout	Stationstraat 8	014 25 08 12
Kasterlee	Turnhoutsebaan 50	014 57 42 42
Laakdal	Smissestraat 7	014 57 02 77
Lichtaart	Tielenstwg. 21 bus 1	014 57 42 41
Lier	Fl. Van Cauwenberghstraat 19/1	03 480 02 87
Lille	Poederleeseweg 8	014 60 11 30
Mechelen	Begijnenstraat 22	015 40 57 00
Mechelen Noord	Antwerpsesteenweg 261	015 40 57 00
Meerhout	Beerstraat 54	014 57 42 32
Meerle	Gemeenteplein 10	014 60 11 15
Merkspas	Leopoldstraat 13	014 60 11 11
Mol	Corbiestraat 5	014 34 76 20
Nijlen	Gemeentestraat 32	03 481 61 11
Olen	Dorp 28	014 27 95 50
Oud-Turnhout	Kerkstraat 12	014 47 37 12
Putte	Lierbaan 6	015 75 45 43
Puurs	Hoogstraat 96	03 889 01 15
Ravels	Grote Baan 35	014 47 37 13
Retie	Peperstraat 2	014 34 76 30
Rijkevorsel	Dorp 36	014 60 11 18
Sint-Amands	Romain Steppestraat 107	052 34 02 11
St-Kat-Waver	Duffelsesteenweg 27	015 31 67 88
Turnhout Campus	Blairon 420	014 47 37 00
Vorselaar	Kerkstraat 12b	014 27 95 81
Vosselaar	Konijnenbergpad 3	014 60 11 36
Weelde	Sint-Jansstraat 8/01	014 47 37 16
Westerlo	de Merodedreef 108	014 27 95 63
Willebroek	A. Van Landeghemstraat 50	03 886 61 25

## dienst Maatschappelijk Werk

014 47 37 03 of [www.cm.be](http://www.cm.be)  
[maatschappelijkwerk.rmt@cm.be](mailto:maatschappelijkwerk.rmt@cm.be)

## Pensioendienst

014 40 34 95

## Thuiszorgcentrum

### Turnhout

Paterstraat 85 014 40 35 55

### Retie

Peperstraat 2 014 40 35 55

### Westerlo

De Merodedreef 108 014 40 35 55

### Mechelen

Antwerpsesteenweg 261 015 21 58 88

## Thuiszorgwinkels

### Bornem

Stationsstraat 36 03 889 71 14

### Geel

Stationsstraat 162 014 57 42 10

### Heist-op-den-Berg

Boudewijnlaan 39 015 24 12 24

### Herentals

Fraikinstraat 47 014 22 07 01

### Lier

Mechelsesteenweg 213-215 03 480 72 29

### Mechelen

Antwerpsesteenweg 259 015 28 30 70

### Mol

Corbiestraat 3 014 34 76 40

### Retie

Peperstraat 2 014 37 18 00

### Turnhout

Patersstraat 85 014 47 36 00

### Westerlo

Sint-Lambertusstraat 33d 014 54 12 19



## Ik wil een gratis abonnement!

Ik heb deze brochure **niet** automatisch via de Post ontvangen. Ik wil voortaan elk jaar gratis en automatisch de nieuwe editie van deze brochure toegestuurd krijgen.

(Je kunt je ook abonneren via [www.cm.be](http://www.cm.be))

Vul in of kleef hier je gele klever:

Naam:

Voornaam:

Adres:

Tel.:

