



**6** BEHANDLUNGSPFAD  
NACH COVID-19  
Wird erstattet

**7** RÜCKKEHR AUS  
ARBEITSUNFÄHIGKEIT  
Erklärungen in Form von Videos

**10** GESUNDHEITSSICHERUNG  
Nicht alle haben  
gleichermaßen Zugang

**9** Lauf für das Leben  
Ihre Anwesenheit ist wichtig für die  
„Kämpfer“ und ihre Angehörigen



Besuchen Sie uns  
auch im Internet!

- [ckk-mc.be](https://ckk-mc.be)
- [facebook.com/christlichekrankenkasse](https://facebook.com/christlichekrankenkasse)

Alle digitalen Miteinander-Ausgaben finden Sie unter  
[ckk-mc.be/miteinander](https://ckk-mc.be/miteinander)

## SERVICE

- 3 ➤ Aktuelle Meldungen

## GESUNDHEIT

- 4 ➤ Finanzielle Unterstützung bei kostspieliger Krankheit
- 6 ➤ Behandlungspfad nach Covid-19
- 7 ➤ Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben

## SOZIALES

- 8 ➤ Wasser in Flaschen: viel Müll und nicht immer sicher
- 9 ➤ Lauf für das Leben 2023
- 10 ➤ Ungleichheiten beim Zugang zur Gesundheit

## GESUNDHEITSTREFF

- 12 ➤ Ocarina: Ferienangebote 2023
- 13 ➤ Die Eiche VoG im Digitalen Zeitalter
- 14 ➤ Alteo: Angebote und Kurse

## PARTNER

- 15 ➤ Qualias: Das Handwerk der orthopädischen Einlagen

## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder der CKK

am 17. März 2023 stand in allen belgischen Zeitungen eine Nachricht, die bei vielen Patientinnen landesweit großes Unbehagen ausgelöst hat. Das Kompetenzzentrum für das Gesundheitswesen hatte eine Mitteilung verlautbaren lassen, wonach Patientinnen, die sich in einem nicht anerkannten Brustkrebszentrum behandeln lassen, ein „beunruhigend höheres Risiko“ hätten, an den Folgen der Erkrankung zu sterben.



© Pierre-Laurent Barroo

Kaum dass die Pressemitteilung veröffentlicht war, kündigte Gesundheitsminister Frank Vandenbroucke Maßnahmen an, die künftig nur noch Brustkrebsbehandlungen in anerkannten Zentren zulassen sollen.

„Nahversorgung, wo möglich, spezialisierte Versorgung, wo nötig“, so lautet die Philosophie des Ministers, der die Zusammenarbeit zwischen den koordinierenden Brustkliniken und den [noch einzurichtenden] Satellitenkliniken effizienter gestalten will.

Die geografische Verteilung der Brustkliniken benachteiligt vor allem Patientinnen aus der Provinz Luxemburg, aber auch die Deutschsprachigen, hier vor allem aufgrund der Sprache. Minister Antoniadis bestätigt, dass keine der ostbelgischen Kliniken anerkannt ist, will aber beim föderalen Minister einschreiten.

„Es ist nicht hinnehmbar, dass die Überlebenschancen einer Brustkrebspatientin von der Einrichtung abhängen, in der sie behandelt wird“, bedauert Elisabeth Degryse, Vizepräsidentin der CKK, die die Empfehlung des KCE teilt, das Angebot neu zu organisieren und dabei darauf zu achten, dass ein gutes Gleichgewicht zwischen der Qualität der Pflege, ihrer Verfügbarkeit und ihrer geografischen Erreichbarkeit gewahrt bleibt.

Die CKK wird sich dafür einsetzen, dass die Patientinnen aus Ostbelgien, nicht zuletzt durch die Behandlungsmöglichkeiten im Ausland, dank der Ostbelgienregelung, nicht benachteiligt werden.

**Madeleine Grosch**  
Mitglied des Verwaltungsrates und  
des Präsidiums der CKK

## impressum

### Verantwortlicher Herausgeber:

Alexandre Verhamme,  
Chaussée de Haecht 579, 1030 Schaerbeek

### Redaktion:

Chiara Seca, Friedhelm Keller, Annick Schinelli, Laura Crott,  
Doris Spoden, Roger Rauw  
E-Mail: [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be)

### Layout und grafische Gestaltung:

**CITO Communication GmbH** Eupen  
[info@cito.be](mailto:info@cito.be) | +32 476 59 51 32

Titelfoto: © Adobe Stock

Fotos: © CKK / Adobe Stock / Shutterstock

## Kontaktangebot

Aktuelle Öffnungszeiten

Unsere Geschäftsstellen und Dienste sind am 1., am 18., am 19., sowie am 29. Mai geschlossen.

### Eupen

**Kundenberatung:** montags bis freitags von 9:00 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung. **Empfang (ausschließlich Schnellschalter):** montags, dienstags und mittwochs von 13:30 bis 17:00.

**Sozialdienst:** freitags von 9:00 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung.

### Kelmis

**Kundenberatung:** montags von 13:30 bis 17:00 Uhr, dienstags, donnerstags und freitags von 09:00 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung.

**Sozialdienst:** donnerstags von 9:00 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung.

### Sankt Vith

**Kundenberatung:** dienstags, mittwochs und freitags von 09:00 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung.

**Sozialdienst:** freitags von 9:00 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung (freitags).

### Büllingen

**Kundenberatung:** dienstags von 09:00 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 17:00 Uhr.

**Sozialdienst:** dienstags von 09:00 bis 12:30 Uhr.

Unser aktuelles **Kontaktangebot**, sowie die Öffnungszeiten unserer Geschäftsstellen können Sie jederzeit einsehen unter [cck-mc.be/kontakt](https://cck-mc.be/kontakt)

So können Sie uns erreichen

### Kundenberatung

✉ [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be)

☎ 087 32 43 33\*

### Grenzgängerfragen

✉ [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be)

☎ 087 32 43 34\*

### Sozialdienst

✉ [sozialdienst@mc.be](mailto:sozialdienst@mc.be)

☎ 087 30 51 16\*\*

### Seniordienst

💻 [cck-mc.be/senioren](https://cck-mc.be/senioren)

\* täglich von 9:00 bis 12:30 Uhr  
montags, dienstags und mittwochs von 13:30 bis 17:00 Uhr und  
freitags von 13:30 bis 16:00 Uhr

\*\* täglich (außer donnerstags) von 9:00 bis 12:30 Uhr

© Adobe Stock



## Happy Birth Dates

Workshops für werdende Eltern

Zur Unterstützung für werdende Eltern organisiert die CKK die Happy Birth Dates. Einen Abend lang informieren Sie Fachleute über zahlreiche Themen:

- 👉 Unsere Kundenberater informieren Sie über die administrativen Schritte
- 👉 Die ersten Tage mit Baby: Erklärungen einer Hebamme
- 👉 Anlaufstelle in der DG: Informationen zu Kaleido, dem Zentrum für gesunde Entwicklung in Ostbelgien

**Die Termine:**

📅 9. Mai online

📅 8. Juni in Malmedy (auf Französisch)

📅 15. Juni in Verviers (auf Französisch)

📅 10. Oktober in Spa (auf Französisch)

📅 18. Oktober in Sankt Vith in der Klink Sankt Josef

Die Workshops sind **kostenlos** und finden von **19:00 Uhr bis 21:00 Uhr** statt.

Weitere Infos und Anmeldung unter:



[cck-mc.be/happybirth-dates](https://cck-mc.be/happybirth-dates)

### STELLENANGEBOT

## Die CKK stellt ein:

**eine(n) politische(n) Mitarbeiter(in) für die Angelegenheiten der Deutschsprachigen**

(Vollzeit, unbefristet)

Die CKK sucht eine(n) politische(n) Mitarbeiter(in) für die Angelegenheiten der Deutschsprachigen zur Unterstützung der Direktion des Bezirks Verviers-Eupen.

Die mit der Funktion betraute Person arbeitet als Mitglied in enger Abstimmung mit dem politischen Dienst der CKK.

Weitere Informationen zur Stellenausschreibung und Bewerbung bis zum 2. Mai 2023 unter:



[cck-mc.be/jobs](https://cck-mc.be/jobs)

Unsere Erreichbarkeit: 💻 [cck-mc.be/kontakt](https://cck-mc.be/kontakt)

☎ 087 32 43 33 | ✉ [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be) | 💻 [cck-mc.be/video-chat](https://cck-mc.be/video-chat) | 📘 [facebook/christlichekrankenkasse](https://facebook.com/christlichekrankenkasse)

Wir sind für Sie da!

# Finanzielle Unterstützung im Falle einer schweren oder kostspieligen Krankheit

Eine schwere Krankheit kann leider jeden treffen oder in jedem Alter auftreten. Häufig ist dies mit hohen Kosten verbunden (Gesundheitsversorgung, medizinische Geräte, Reisen usw.). Im Rahmen der Krankenversicherung werden besondere Finanzhilfen bereitgestellt. Die CKK selbst ergänzt diese Leistungen noch für ihre Mitglieder. Hier finden Sie eine Übersicht über die wichtigsten Hilfen.

## ▶ Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung (soziale Sicherheit)

Neben der Übernahme der Kosten für die Gesundheitsversorgung durch die gesetzliche Krankenversicherung (Pflichtversicherung) gibt es spezielle Unterstützungsmaßnahmen bei schweren und/oder kostspieligen Krankheiten. Zum Beispiel:

- ▶ pauschale finanzielle Unterstützung bei chronischer Krankheit, Inkontinenz oder Palliativpflege (Festbeträge);
- ▶ besondere Unterstützung: Versorgungspfade (bei Diabetes Typ 2 und Niereninsuffizienz), mehr Kinesiotherapie bei chronischen oder schweren Erkrankungen, funktionelle Rehabilitation usw.;



© Fotolia

- ▶ die maximale Gesundheitsrechnung (MAGER), der die Gesundheitsausgaben des Haushalts begrenzt (die maximale Gesundheitsrechnung ist der Höchstbetrag, den der Patient aus seiner eigenen Tasche bezahlen muss);
- ▶ Status chronische Erkrankung, der die MAGER-Schwellenwerte absenkt. Dieser Status wird automatisch von der Krankenkasse auf der Grundlage der Gesundheitsausgaben gewährt;
- ▶ Fahrtkostenzuschüsse für Dialysepatienten oder Patienten in onkologischer Behandlung/Nachuntersuchung (nicht stationäre Patienten oder Eltern eines stationären Kindes);
- ▶ der besondere Solidaritätsfonds, der bei schweren Krankheiten einspringt, deren Behandlung kostspielig ist und nicht von der gesetzlichen Krankenversicherung (Pflichtversicherung) erstattet wird.

## ▶ Die Hilfen der CKK (Zusatzversicherung)<sup>1</sup>

### Einmaliger Festbetrag von 150 €

Die CKK gewährt jedem Mitglied, das an einer schweren und/oder kostspieligen Krankheit leidet, eine pauschale Unterstützung in Höhe von 150€. Zum Beispiel: Krebs, Diabetes, rheumatoide Arthritis, Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfall usw. Die CKK hat eine Liste mit 26 Krankheiten erstellt, für die ein Anspruch auf diesen Festbetrag besteht<sup>2</sup>.

Ein Versicherter, dessen Erkrankung nicht in der Liste aufgeführt ist, kann trotzdem einen Antrag auf den Festbetrag stellen, wenn er den Status einer chronischen Erkrankung hat (siehe oben). Der Vertrauensarzt wird dazu Stellung nehmen.

Der Festbetrag wird gewährt, sofern in den zwei Jahren davor:

- ▶ die Person entweder aufgrund dieser Krankheit stationär (also im Krankenhaus mit Übernachtung) behandelt wurde
- ▶ oder ein Elektrokardiogramm, eine Blutabnahme, eine Computertomografie oder eine andere technische Maßnahme eines Arztes im Rahmen der Behandlung dieser Krankheit erhalten hat.

Der Versicherte muss den Festbetrag mithilfe eines speziellen Formulars<sup>3</sup> beantragen, das von seinem Arzt ausgefüllt werden muss. Das Formular muss ausgefüllt und unterschrieben bei der CKK eingereicht werden.

## Meine CKK herunterladen

Mit der App Meine CKK können Sie Ihre Akte einfach, überall und jederzeit verfolgen.

### Meine CKK

- CKK-Vorteil beantragen
- Erstattungen und Zahlungen einsehen
- Erkennungsaufkleber bestellen
- Europäische Krankenversicherungskarte einsehen
- Bescheinigungen zur erhöhten Kostenerstattung herunterladen
- Ihr CKK-Profil einsehen
- E-Mail-Adresse und Kontonummer ändern...

[ckk-mc.be/app](https://ckk-mc.be/app)



### Fahrtkostenzuschüsse

Die CKK übernimmt einen Teil der Kosten für nicht dringende Fahrten aufgrund einer schweren und/oder kostspieligen Erkrankung in Höhe von 0,15€/km, unabhängig davon, ob diese mit dem Auto, öffentlichen Verkehrsmitteln, einem Taxi oder über einen anderen gemeinnützigen Fahrdienst erfolgen. Ein Formular<sup>1</sup> ist von der Stelle auszufüllen, an dem die Behandlung stattfindet (oder eine Anwesenheitsbescheinigung beizufügen), und bei der CKK einzureichen. Ausgeschlossen sind Transporte, die bereits durch die Pflichtversicherung erstattet werden: Dialyse, onkologische Behandlung oder Nachsorge sowie funktionelle Revalidierung bei Personen unter 18 Jahren.

Sozialdienst

- <sup>1</sup> Um die Leistungen der CKK-Zusatzversicherung in Anspruch zu nehmen, müssen die Versicherten regelmäßig die entsprechenden Beiträge entrichten und dürfen nicht mit ihren Zahlungen im Rückstand sein.
- <sup>2</sup> Die Liste finden Sie unter [ckk-mc.be](http://ckk-mc.be): Suchen Sie unter: „Festbetrag für schwere und kostspielige Krankheit“, dann gehen Sie auf „Antrag auf Eröffnung einer Akte“ und auf der Seite 2 des Antrags befinden sich die anerkannten Erkrankungen.
- <sup>3</sup> Diesen Vordruck können Sie auf [ckk-mc.be](http://ckk-mc.be) finden (siehe Punkt 2) oder fragen Sie einfach einen CKK-Kundenberater.
- <sup>4</sup> Diesen Vordruck können Sie auf [ckk-mc.be](http://ckk-mc.be) finden oder fragen Sie einfach einen CKK-Kundenberater.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den CKK-Kundenberatern unter **087 32 43 33** oder auf [ckk-mc.be](http://ckk-mc.be)

**Der Sozialdienst der CKK steht Ihnen für alle sozialen Fragen und Informationen zur Verfügung.**  
Besuchen Sie [ckk-mc.be/sozialdienst](http://ckk-mc.be/sozialdienst), um die Öffnungszeiten der Beratungsstellen in Ihrer Nähe zu erfahren.

Die CKK gewährt jedem CKK-Versicherten, das an einer schweren und/oder kostspieligen Krankheit leidet, eine pauschale Unterstützung in Höhe von 150 € (Festbetrag).

## Die „Pluspunkte“ der wahlfreien Krankenhausversicherungen der CKK

Patienten, die unter einer schweren und/oder kostspieligen Krankheit leiden und eine wahlfreie Krankenhausversicherung bei der CKK abgeschlossen haben, erhalten (zusätzlich zu den Erstattungen für die mit dem Krankenhausaufenthalt verbundenen Gesundheitskosten, wie sie je nach gewählter Versicherungsart vorgesehen sind):

- einen Festbetrag für „schwere und/oder kostspielige Krankheiten“, der jedes Jahr zusätzlich zu den anderen Kostenerstattungen gezahlt wird:
  - ➔ 100 €, wenn der Versicherte die Hospi + abgeschlossen hat (das ist die Krankenhausversicherung, die im Prinzip für ein Mehrbettzimmer reicht)
  - ➔ 200 €, wenn der Versicherte die Hospi +100 oder die Hospi +200 abgeschlossen hat (das ist die Versicherung, die auch im Einzelzimmer Mehrkosten übernimmt);
- eine Kostenbeteiligung in Höhe von 50% der Ausgaben, die nicht von der gesetzlichen Krankenversicherung (Pflichtversicherung) erstattet werden (Arzneimittel, Bandagistik, Fahrt-/Krankentransportkosten ...). Für diese Kostenübernahme gilt jedoch eine Erstattungsobergrenze:
  - ➔ 150 €, wenn der Versicherte die Hospi + abgeschlossen hat,
  - ➔ 1.800 €, wenn der Versicherte die Hospi +100 oder die Hospi 200 abgeschlossen hat.

Einmal im Jahr muss der Versicherte das Formular „Schwere und/oder kostspielige Krankheit - Aufstellung der Ausgaben“ ausfüllen und zusammen mit allen Ausgabenbelegen (Rechnungen für den Kauf oder das Ausleihen von Geräten, von der Apotheke ausgestelltes BVAC-Muster für den Kauf von verschreibungspflichtigen Medikamenten, Aufstellung der Transport- und Fahrtkosten...) an die CKK schicken.

Weitere Infos finden Sie unter:



[ckk-mc.be/hospi](http://ckk-mc.be/hospi)

Lesen Sie dort auch die Broschüre „Krankenhausversicherungen - Eine Absicherung nach Maß“

# Behandlungspfad nach Covid-19 wird erstattet

Manche Menschen, die an Covid-19 („Long Covid“) erkrankt waren, leiden noch monatelang danach an der Krankheit. Wenn die Symptome 12 Wochen nach den ersten Anzeichen einer Infektion fortbestehen, haben diese Menschen Anspruch auf eine angemessene Behandlung, die vollständig erstattet wird.

Post-Covid-19, allgemein als „Long Covid“ bekannt, tritt in der Regel drei Monate nach dem Ausbruch der Krankheit auf. Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Kopfschmerzen, Gedächtnisverlust und Konzentrationsprobleme, Angstzustände oder Depressionen ... Diese Symptome, die nach einer Ruhephase manchmal erneut auftreten können und durch keine alternative Diagnose erklärt werden können, setzen sich dann über einen längeren Zeitraum fest und wirken sich in der Regel auf das tägliche Leben des Patienten aus. In Belgien sind nach Schätzungen des Landesinstituts für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV) mehr als 13.000 Menschen betroffen. Diese Patienten benötigen in der Regel mehrere Behandlungen.

Seit dem 1. Juli 2022 können Allgemeinmediziner (Hausärzte) betroffenen Patienten einen Behandlungspfad nach Covid-19 verschreiben. Im Rahmen dieses Pfades erhalten sie die volle Kostenerstattung für die notwendige Versorgung durch einen Kinesiotherapeuten, Logopäden und/oder Psychologen, die bei Bedarf durch einen Ernährungsberater und/oder Ergotherapeuten ergänzt wird. Am 1. Dezember 2022 wurde die Erstattung auch auf die Betreuung durch einen Neuropsychologen ausgeweitet, da viele Patienten, die an der Langzeitform von Covid leiden, kognitive Probleme haben.

## ▶ Wer kann diese Erstattung in Anspruch nehmen?

Patienten, bei denen ein langzeitiger Zustand nach Covid-19 nachgewiesen wurde:

- ▶ 12 Wochen nach den ersten Symptomen einer akuten Covid-19-Infektion: Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Schmerzen oder Druck in der Brust, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Herz-

rasen, Verlust des Geschmacks- und/oder Geruchssinns, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme („Gehirnnebel“), Angstzustände und Depressionen ... ;

- ▶ und/oder 12 Wochen nach einem positiven Covid-19-Test.

Im Rahmen dieses Behandlungspfades nach Covid-19, brauchen die Patienten für ihre ärztlichen Beratungen nichts zu bezahlen. Es dürfen weder Eigenanteile, noch übertarifliche Honorare in Rechnung gestellt werden.

## ▶ Welche Leistungen werden erstattet?

Nachdem der Hausarzt Long Covid diagnostiziert hat, legt er gemeinsam mit dem Patienten fest, welche Behandlung er benötigt. Anschließend wird ein Behandlungsplan erstellt, der sich an den persönlichen Zielen des Patienten orientiert. Zwei Arten von Behandlungen sind dann möglich:

- ▶ Eine **fachspezifische Behandlung**, wenn der Patient nur einen einzigen Leistungserbringer benötigt (z.B. einen Logopäden, Psychologen oder Kinesiotherapeuten).
- ▶ Eine **fachübergreifende Behandlung**, wenn der Patient die Betreuung durch mehrere Leistungserbringer benötigt (Logopäde, Kinesiotherapeut, Ergotherapeut, Ernährungsberater, Psychologe und Neuropsychologe). In diesem Fall erstellt der Hausarzt in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Grundleistungserbringern und dem Patienten selbst einen individuellen Behandlungsplan. Der Hausarzt oder ein anderer Leistungserbringer kann die Rolle des Behandlungskordinators übernehmen. Die Aufgaben des Koordinators können später delegiert werden. Dieser ist für die Abstimmung, Überwachung und Anpassung des Behandlungsplans verantwortlich. Er hört sich die persönlichen Wünsche und Ziele des Patienten an und sorgt dafür, dass dieser alle benötigten Informationen erhält.

Wenn die Inanspruchnahme eines anderen Leistungserbringers erforderlich ist, kann der Patient, der eine fachspezifische Behandlung begonnen hat, den Behandlungspfad auch fachübergreifend fortsetzen.

Der Behandlungspfad gilt sechs Monate ab dem Zeitpunkt, an dem der Hausarzt die Behandlungsbescheinigung mit der Leistungsnummer ausgestellt hat, die den Behandlungspfad einleitet, und kann einmal um weitere 6 Monate verlängert werden, wenn eine längere Behandlung erforderlich ist. Der Behandlungspfad wird regelmäßig ausgewertet und bei Bedarf nach Absprache zwischen den beteiligten Leistungserbringern und dem Patienten angepasst.

Julien Marteleur

Um herauszufinden, welche Behandlungen bei Long Covid im Einzelnen erstattet werden, besuchen Sie die Website des Landesinstituts für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV) (leider nur in französischer Sprache): [inami.fgov.be](https://inami.fgov.be) > Thèmes > Soins de santé : coût et remboursement > Maladies oder wenden Sie sich an Ihren Kundenberater.



© Adobe Stock

# Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben

CKK-Mitarbeiter geben Erklärungen in Form von Videos

© Adobe Stock



Die CKK hat eine Reihe von kurzen Videos erstellt, die die wichtigsten Fragen beantworten, die sich Mitglieder, die arbeitsunfähig krankgeschrieben sind, stellen, wenn sie wieder eine Tätigkeit aufnehmen möchten.

Wenn man aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls für eine gewisse Zeit nicht arbeiten kann, kann es schwierig sein, wieder Fuß zu fassen. Während der Zeit der Arbeitsunfähigkeit kann es vorkommen, dass die Person ihr Verhältnis zur Arbeit hinterfragt oder eine berufliche Umschulung in Betracht zieht.

Während ein Teil der Betroffenen die Ressourcen findet, um selbstständig wieder an die Arbeit zu gehen, brauchen andere Hilfe und Unterstützung.

Aus diesem Grund hat die Regierung vor etwas mehr als einem Jahr einen **Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben** eingeführt, der von **Koordinatoren für die Rückkehr ins Arbeitsleben** in den Krankenkassen betreut wird. Ziel der Maßnahme ist es, die Rückkehr in eine angemessene Beschäftigung zu beschleunigen und zu erhöhen.

Was den **Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben** betrifft, so besteht seine Aufgabe darin, die arbeitsunfähig-krankgeschriebene Person bei der Wiederaufnahme einer Tätigkeit unter Berücksichtigung ihrer Fähigkeiten und Bedürfnisse zu begleiten. Er kann sie bei ihren Überlegungen und Schritten unterstützen.

## Zahlreiche Fragen

Es ist nicht einfach zu wissen, welche Schritte man unternehmen und wen man kontaktieren soll, wenn man sich in der Situation befindet. In einer Reihe von Videos beantworten Mitarbeiter der CKK die wichtigsten Fragen, die sich bei der Wiederaufnahme der Arbeit stellen, wenn man arbeitsunfähig krankgeschrieben ist:

- 👉 Der Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben, was ist das?
- 👉 Wie kann ich die Hilfe eines Koordinators für die Rückkehr ins Arbeitsleben in Anspruch nehmen?
- 👉 Ich möchte wieder eine Tätigkeit aufnehmen, welche Möglichkeiten gibt es?
- 👉 Ich möchte eine Teilzeittätigkeit wieder aufnehmen oder mich neu orientieren. Muss einen Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben umsetzen?
- 👉 Der Vertrauensarzt hat mich zu einem Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben vorgeladen. Warum?
- 👉 Was ist, wenn ich mich nicht bereit fühle?
- 👉 Was kann ich von einem Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben erwarten und was muss ich tun?
- 👉 Welche Rolle spielen der Vertrauensarzt, der Arbeitsmediziner und der Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben?

Sehen Sie sich die Antworten auf diese Fragen in Form von Videos an unter:



[ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben](https://ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben)

### Weitere Informationen

087 32 43 33 | [ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben](https://ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben)

# Wasser in Flaschen: Viel Müll und nicht immer sicher

**Laut einem Bericht des Instituts für Wasser, Umwelt und Gesundheit der Universität der Vereinten Nationen gefährdet die Flaschenwasserindustrie den Zugang zu sauberem Wasser für alle, produziert viel Müll und garantiert nicht immer die Qualität.**

Weltweit werden jede Minute mehr als eine Million Wasserflaschen verkauft und der weltweite Jahresverbrauch wird auf 350 Milliarden Liter geschätzt. Das in Kanada ansässige Institut für Wasser, Umwelt und Gesundheit der Universität der Vereinten Nationen (UNU-INWEH) hat sich mit diesem Wirtschaftssektor befasst, der zwischen 2010 und 2020 um 73% gewachsen ist. In ihrem Bericht<sup>1</sup> kommen die Forscher zu dem Schluss, dass die Expansion der Flaschenwasserindustrie strategisch nicht auf das Millenniumsentwicklungsziel (Ziel 7c) ausgerichtet ist, einen universellen Zugang zu sauberem Trinkwasser zu ermöglichen. „Der Anstieg des Verbrauchs von abgefülltem Wasser spiegelt Jahrzehnte begrenzter Fortschritte und zahlreiche Mängel in den öffentlichen Wasserversorgungssystemen wider“, meint der Direktor des Instituts, Kaveh Madani, in einer Pressemitteilung.

Aus dem Bericht geht außerdem hervor, dass die Bereitstellung von sauberem Trinkwasser für die rund zwei Milliarden Menschen, denen es vorenthalten wird, eine jährliche Investition von weniger als der Hälfte der 270 Milliarden US-Dollar erfordern würde, die heute jedes Jahr für abgefülltes Wasser ausgegeben werden.

Verschiedenen Umfragen zufolge wird abgefülltes Wasser in den Ländern des Nordens häufig als gesünder als Leitungswasser wahrgenommen. In den Ländern des Südens werden die Verkäufe durch den Mangel oder das Fehlen einer zuverlässigen

öffentlichen Wasserversorgung und durch die Einschränkungen der Wasserversorgungsinfrastruktur aufgrund der raschen Urbanisierung angetrieben. Dabei kann ein Liter Wasser in Flaschen das 150- bis 1.000-fache des Preises für Leitungswasser kosten. Laut Zeineb Bouhlel, Forscherin am UNU-INWEH und Mitautorin der Studie, gibt es mehrere Faktoren, die die Qualität von abgefülltem Wasser beeinträchtigen können. Sie stellte außerdem fest, dass Wasserabfüller im Allgemeinen weniger überwacht werden als öffentliche Wasserversorgungsunternehmen. Der Bericht listet Beispiele für die Verunreinigung von Hunderten von Flaschenwassermarken in über 40 Ländern aus allen Regionen der Welt auf.

Zu all dem kommt noch das Problem des schnell wachsenden Plastikmülls aus den Flaschen hinzu. Den Forschern zufolge hätte die Industrie im Jahr 2021 etwa 600 Milliarden Plastikflaschen und -behälter produziert, was etwa 25 Millionen Tonnen PET-Abfall (Polyethylenterephthalat) entspricht, von denen der Großteil nicht recycelt wird und auf Deponien landet.

Alles Gründe, um zu versuchen, seine Gewohnheiten zu ändern und mehr Leitungswasser zu trinken.

SC

Lesen Sie den Bericht (auf Englisch) auf:



[inweh.unu.edu](https://inweh.unu.edu)

<sup>1</sup> Global Bottled Water Industry: A Review of Impacts and Trends United Nations, Bouhlel Z. and co, 2023, University Institute for Water, Environment and Health, Hamilton, Canada





# Lauf für das Leben 2023

Machen Sie mit beim Team „Gesundheitstreff“

Die CKK unterstützt auch dieses Jahr den Lauf für das Leben und mobilisiert sich mit ihren Partnern für diese solidarische Aktion zugunsten der Stiftung gegen Krebs. In der Deutschsprachigen Gemeinschaft können Sie dieses Jahr den Lauf für das Leben am 24. und 25. Juni am König-Baudouin-Stadion, Schönefelderweg 237 in Eupen unterstützen.

## Was ist der Lauf für das Leben?

Es handelt sich um eine solidarische Veranstaltung, die sich an alle Altersgruppen richtet. Zahlreiche Teams wechseln sich beim Gehen oder Laufen (je nach den Möglichkeiten jedes Einzelnen) für insgesamt **24 Stunden ab und symbolisieren so den ständigen Kampf der Patienten (der „Kämpfer“)** und ihrer Angehörigen gegen den Krebs. Es handelt sich keineswegs um einen sportlichen Wettkampf. Beim Lauf für das Leben versammeln sich die Teilnehmer um sich **gegen die Krankheit zu mobilisieren**.

Entlang der Laufbahn im König-Baudouin-Stadion bieten Vereine und verschiedene Gruppierungen Animationen sowie Stände an (Essen, Getränke, Kunst, Spiele...) mit dem Ziel, Geld zu sammeln, das vollständig an die Stiftung gegen Krebs weitergeleitet wird, um die Forschung voranzutreiben, Leben zu retten und **Hoffnung in einen Sieg zu verwandeln**.

## Wie können Sie die Initiative unterstützen

Melden Sie sich beim Lauf für das Leben an (10€/Person, zugunsten der Stiftung gegen Krebs) und gehen oder laufen Sie allein, im Duett, mit der Familie oder mit Freunden. Ihre Anwesenheit ist wichtig für die Kämpfer und ihre Angehörigen, die bei der Veranstaltung zahlreich vertreten sind.

Auch dieses Jahr heißt das **CKK-Team „Gesundheitstreff“** Sie herzlich Willkommen und ist offen für alle. Sie möchten nicht laufen oder gehen? Sie können sich auch unserem Freiwilligen-Team anschließen und eine Zeit lang mit uns den **CKK-Stand** betreuen.

## Gemeinsamer Stand

Zusammen mit **Die Eiche, Ocarina, Vivadom** und dem **PRT** empfangen wir Sie an unserem Stand. Dabei werden diverse Animationen und Verköstigungen angeboten. Ein besonders originelles Highlight wird das Obstmobil sein: Wer damit in die Pedale tritt, presst gleichzeitig leckere Obst- und Gemüsesäfte. Auf dem Programm stehen auch Momente des Teilens, der guten Laune, der Geselligkeit und der Solidarität. Wir schenken allen Teilnehmer, die sich in unserem Team anmelden, ein T-Shirt.

Wenn Sie selber auch im **CKK-Team „Gesundheitstreff“** beim Lauf mitmachen möchten, können Sie sich online einschreiben. Außerdem können Sie all ihre Freunde, Nachbarn, Kollegen und Verwandte anspornen, sich ebenfalls in unserem Team anzumelden. Die Einschreibgebühr beträgt 10 € pro Person. **Alle Einschreibgebühren und alle Einnahmen am Stand fließen vollständig an die Stiftung gegen den Krebs.**

Sie können beim Lauf für das Leben 2023 nicht dabei sein? Dann sollten Sie wissen, dass Sie die Initiative auch unterstützen können, indem Sie direkt auf der Plattform spenden unter: **relaispoulavie.be/faire-un-don**. Während verschiedenen Veranstaltungen können Sie auch in eines der CKK-Sparschweine spenden.

## Lauf für das Leben 2023

**Wann?** Samstag 24. Juni 15 Uhr bis Sonntag 25. Juni 15 Uhr  
**Wo?** König-Baudouin-Stadion, Schönefelderweg 237 in Eupen

**Einschreibung** für das Team „Gesundheitstreff“:  
[relaispoulavie.be/eupen](https://relaispoulavie.be/eupen)

Weitere Infos:



[lauffurdasleben.be](https://lauffurdasleben.be)

Ihre Anwesenheit ist wichtig für die „Kämpfer“ und ihre Angehörigen.

# Gesundheitliche Ungleichheiten

## Nicht alle haben gleichermaßen Zugang zur Gesundheit

**Häufigerer Aufschub von Behandlungen, höheres Risiko, eine chronische Krankheit zu entwickeln, höhere Sterblichkeit... Gesundheitliche Ungleichheiten wiegen schwer, wie eine aktuelle Studie der CKK zeigt.**

Eines der ehrgeizigen Ziele des Regierungsabkommens Vivaldi ist es, bis 2030 die gesundheitlichen Ungleichheiten zwischen den Menschen mit der höchsten und den Menschen mit der niedrigsten gesunden Lebenserwartung um 25 % zu verringern. In der Zwischenzeit machen sozioökonomische Ungleichheiten die am stärksten benachteiligten Schichten unserer Gesellschaft weiterhin krank und verkürzen ihr Leben. Dies ist das zentrale Ergebnis einer kürzlich veröffentlichten umfassenden Studie der CKK<sup>1</sup>.

### ▶ Von der Wiege an

Um diese groß angelegte Studie durchzuführen, teilten die CKK-Forscher die 20.000 Wohngebiete in zehn Kategorien ein, die auf dem durchschnittlichen Steuereinkommen basieren (Daten: Statbel, Statistisches Amt der Regierung). Die 4,5 Millionen CKK-Mitglieder wurden anhand ihrer Adresse einer dieser zehn Kategorien zugeordnet, um zwischen Mitgliedern zu unterscheiden, die in ärmeren und wohlhabenderen Gegenden wohnen. Anschließend wurden diese Kategorien mit einer Reihe von Indikatoren der Gesundheit und der Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen verglichen.

Die Ergebnisse sind alarmierend: Menschen, die in ärmeren Wohngebieten leben, haben ein um 80 % höheres Risiko, innerhalb eines Jahres an verschiedenen gesundheitlichen Ursachen zu sterben, als Menschen aus reicheren Wohngebieten. Auch chronische Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck sowie Vernachlässigung der medizinischen Grundversorgung treten häufiger auf. „Das Problem mit gesundheitlichen Ungleichheiten ist“, so Sarah Missinne, Forscherin am Beobachtungszentrum für Gesundheit und Soziales der Region Brüssel-Hauptstadt, „dass sie die Menschen von Geburt an prägen und sie in der Regel ihr ganzes Leben lang begleiten“. In der Region Brüssel-Hauptstadt wird fast jedes fünfte Kind (19%) in einem Haushalt ohne Erwerbseinkommen geboren<sup>2</sup>. Diese Kinder haben ein doppelt so hohes Risiko, im ersten Lebensjahr zu sterben. „Werdende Mütter aus weniger privilegierten Schichten sind selbst in einem schlechteren Gesundheitszustand. Sie neigen eher dazu, Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen aufzuschieben oder nur sporadisch in Anspruch zu nehmen. Manche leben in schlechten Wohnverhältnissen oder sind gezwungen, fast bis zum Ende der Schwangerschaft zu arbeiten, um über die Runden zu kommen“. Christian Massot, Leiter der Abteilung für gesundheitliche Ungleichheiten beim Observatorium für öffentliche Gesundheit der Provinz Hennegau, der ärmsten Provinz Walloniens, fügt hinzu: „Es ist auch bekannt, dass Rauchen bei werdenden Müttern - ein Phänomen, das in benachteiligten Bevölkerungsgruppen häufiger vorkommt - eine Frühgeburt oder die Geburt eines untergewichtigen Kindes zur Folge haben kann“.

### ▶ Ein Teufelskreis

Seit Jahren haben viele Familien in der Wallonie und in Brüssel große Schwierigkeiten, eine ONE-Krippe oder einen ONE-Betreuer für ihr Kind zu finden. Im Jahr 2020 standen in beiden Regionen durchschnittlich 37 Plätze für 100 Kinder im Alter von 0 bis 2,5 Jahren zur Verfügung<sup>3</sup>. Zum einen, weil diese Einrichtungen kostenpflichtig sind, zum anderen, weil einige von ihnen die Betreuung von Kindern arbeitsloser Eltern einschränken oder sogar ablehnen. „Wie soll man einen Job finden, wenn das Kind zu Hause bleiben muss und man sich den ganzen Tag um es kümmern muss?“ „Das ist problematisch, denn der Kontakt mit Gleichaltrigen aus allen sozialen Schichten ist ein Element der Sozialisierung, das kleine kognitive oder gesundheitliche Defizite ausgleichen kann“, betont Christian Massot. Sarah Missinne befürwortet den kanadischen Ansatz: „Einige Kinderbetreuungseinrichtungen bieten jungen Eltern Unterstützung, Gesprächsgruppen usw. an. Generell sollte man über flexiblere Systeme nachdenken, mit der Möglichkeit, das Kind zwei oder drei Stunden zu betreuen, damit die Eltern 'durchatmen' oder leichter bestimmten Aktivitäten wie Arbeitssuche oder Teilnahme an einer Berufsausbildung nachgehen können“.

### ▶ Kaskadenartige Problemverschärfung

Im Hennegau sind 66% der Männer und 52% der Frauen übergewichtig oder fettleibig<sup>4</sup>, mittlerweile auch unter den Jüngeren. Der Grund dafür sind zwei bekannte „Übeltäter“: Junkfood und Bewegungsmangel. „Die Menschen verzehren generell zu wenig Obst und Gemüse, vor allem aber die weniger Wohlhabenden. Dasselbe gilt für Menschen, die einen sitzenden Beruf ausüben.“

## INFO-VERANSTALTUNGEN

# MEINE PATIENTEN-VERFÜGUNG

FÜR DEN FALL, DASS ICH MEINEN WILLEN NICHT MEHR AUSSERN KANN

**08. JUNI 2023**  
09 Uhr, Eiche, Eupen

Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir Sie, pro Haushalt nur eine Person anzumelden. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

**Die Teilnahme ist kostenlos!**  
Einlass nur mit Anmeldung.

**PLUS Animation:**  
**MEINE LEBENSWÜNSCHE**  
Hilfe zum Nachdenken über mein Lebensende



**PRT**  
Plus Qualité of our Day



**CKK**  
Mitten im Leben.

Alle Infos und Anmeldung unter  
[www.patientenrat.be](http://www.patientenrat.be)  
oder 087 - 55 22 88



**Ostbelgien**

Mit Unterstützung der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens



Weniger gebildete Menschen sind häufiger nicht körperlich aktiv“, stellt der SIS-Leiter des Hennegauer Observatoriums fest.

„Die Bedeutung der familiären Gewohnheiten darf ebenfalls nicht vernachlässigt werden. Größte Bedeutung hat nach wie vor die Frage nach der Qualität des Angebots an preisgünstigen Lebensmitteln. Denn wir dürfen nicht vergessen, dass in einer prekären Situation eine gesunde Ernährung oft nicht die erste Priorität hat. Dies gilt auch für bewegungsintensive Freizeitaktivitäten, insbesondere wenn das Angebot fehlt.“

„Finanziell benachteiligte Familien haben manchmal das Gefühl, dass ihre Kinder ausgegrenzt werden, weil sie an allen Ecken und Enden sparen müssen“, sagt die Forscherin des Brüsseler Gesundheitsobservatoriums. „Wer, seinen Kindern keinen Urlaub leisten kann, ist vielleicht eher geneigt, sie zum Fast-food-Restaurant auszuführen, um ihnen eine Freude zu machen, oder ist nachsichtiger beim Verzehr von Chips und Süßigkeiten...“. Im Hennegau sind die Diabetesfälle zwischen 2010 und 2019 um fast 30 % gestiegen. „Zahnprobleme, die auf den übermäßigen Konsum von Einfachzucker zurückzuführen sind, richten auch bei jüngeren Menschen verheerende Schäden an“, bedauert Christian Massot. „Ganz zu schweigen davon, dass die Zahnprophylaxe in den Armenvierteln häufiger vernachlässigt wird“.

### ▶ Behandlung wird zu oft verschoben

Menschen, die in den am stärksten benachteiligten Gebieten leben, schieben präventive Behandlungen häufiger auf. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihren Zahnarzt drei Jahre hintereinander nicht sehen, ist bei diesen Menschen um 70 % höher als in den besseren Wohngebieten. Umgekehrt ist die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen mit niedrigem Einkommen ins Krankenhaus eingewiesen werden (23 %) und in der Notauf-

nahme landen (39 %), höher als bei den Bewohnern der wohlhabendsten Gebiete. Mit sinkendem Einkommen verschlechtert sich der Gesundheitszustand und der Bedarf an kostenintensiven Behandlungen nimmt zu.

„Allgemeinmediziner sind immer noch zugänglich, vor allem dank der pauschal vergüteten Ärztehäuser. Vergessen wird dabei, dass die verschriebenen Medikamente oft kaum zu bezahlen sind und die Behandlung einfach abgebrochen wird“, sagt Sarah Missinne. „Bei Fachärzten und Zahnärzten bleibt das ewige Problem der Erreichbarkeit“.

Gesundheitliche Ungleichheiten sind multifaktoriell bedingt: Arbeits- und Wohnbedingungen, Qualität des Umfelds (Raumplanung und dort verfügbare Dienstleistungen), Ernährung, Erschwinglichkeit von Freizeitaktivitäten usw. sind allesamt entscheidende Faktoren für ein Leben in guter Gesundheit. „Die Gesundheit muss im Mittelpunkt aller politischen Maßnahmen stehen“, betont Christian Massot. „Der medizinische Fortschritt hat dazu geführt, dass wir insgesamt länger leben, aber nicht unbedingt gesünder. Dies gilt insbesondere für benachteiligte Menschen, deren Lebenserwartung ohnehin schon geringer ist. Wir müssen Systeme bevorzugen, die auf eine gute kollektive Gesundheit abzielen und diese Ungleichheiten berücksichtigen“.

Julien Marteleur

- 1 "Inégaux face à la santé", C. Noirhomme, S. Cès und H. Avalosse, 2022. Studie, die in Santé & Société Nr. 4 veröffentlicht wurde, zu finden unter [mc.be/actualite/santeetsociete](http://mc.be/actualite/santeetsociete)
- 2 "Tous égaux face à la santé à Bruxelles?", S. Missinne, H. Avalosse und S. Luyten. Observatoire de la santé et du Social Brüssel, 2019
- 3 "Pénurie dans les crèches", L. Matagne, rtbf.be, August 2022
- 4 "Tableau de bord de la santé en Hainaut Nr. 16", C. Massot und M. Merckling, OSH, 2022

## Ferenspaß in Kelmis

Thema „Asterix und Obelix“

Ocarina Ostbelgien bietet auch in diesem Jahr wieder Spiel, Sport und Spaß für alle Daheimgebliebenen an.

Thema der diesjährigen Ferienanimationen ist „Asterix und Obelix“.

In Kelmis findet die Animation vom **03. Juli bis zum 7. Juli**, sowie vom **10. Juli bis zum 14. Juli** in den Räumlichkeiten des CFA statt.

Die Kinder werden von montags bis freitags jeweils von 8:30 bis 12:00 Uhr und von 13:30 bis 16:00 Uhr von ausgebildeten Jugendleitern animiert. Während der Mittagszeit ist ebenfalls eine Aufsicht gewährleistet.

Der Unkostenbeitrag beläuft sich auf 40€/Woche. Mitglieder der Christlichen Krankenkasse erhalten pro Woche eine Rückerstattung in Höhe von 25€ (insofern die Zusatzversicherung regelmäßig gezahlt wird).

**Weitere Infos und Anmeldungen bei Ocarina Ostbelgien**  
eupen@ocarina.be oder 087 59 61 34



© Ocarina

## Sommer, Sonne, Strand

„Fluch der Karibik“ in De Panne

Auch in diesem Jahr geht es mit Ocarina wieder an die belgische Küste. Die Gruppe reist vom **29. Juli bis zum 05. August** in den Ferienort **De Panne**. Diese Ferienangebot richtet sich an alle Kinder zwischen 7 und 15 Jahren.

Der Preis für den Ferienaufenthalt beträgt 455€. Mitglieder der Christlichen Krankenkasse erhalten eine Reduktion von 170 € bzw. 270 €. Die Leistungen sind Hin- und Rückreise mit dem Luxusreisebus, die Unterkunft mit Vollpension, ein Tagesausflug in einen Freizeitpark, alle Aktivitäten, die Betreuung durch Ocarina Ostbelgien, sowie die Versicherungen.

Die Kinder und Jugendleiter wohnen in einem großen Freizeitzentrum mit großzügigem Platzangebot. Direkt an das Haus grenzen Dünen, sowie Freizeiträume in Hülle und Fülle, wo die Kinder sich ungestört austoben können.

**Weitere Infos und Anmeldungen bei Ocarina Ostbelgien**  
eupen@ocarina.be oder 087 59 61 34

Alle Infos zu den weiteren Ferienangeboten finden Sie unter [ocarina.be/de](http://ocarina.be/de)

**OCARINA**  
Man sieht sich!

**Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN**

☎ 087 59 61 34  
✉ eupen@ocarina.be  
🌐 ocarina.be/de  
📘 facebook.com/ocarina-eupen

© Ocarina



© Ocarina



# Die Eiche VoG im Digitalen Zeitalter

Die Eiche VoG ist schon längst im Digitalen Zeitalter angekommen. Auf hochwertige Computerkurse, Website und Kursplaner-App folgten während der Corona-Zeit Streaming-Kurse und DiGi-Treff sowie permanente Präsenz in den Sozialen Medien.

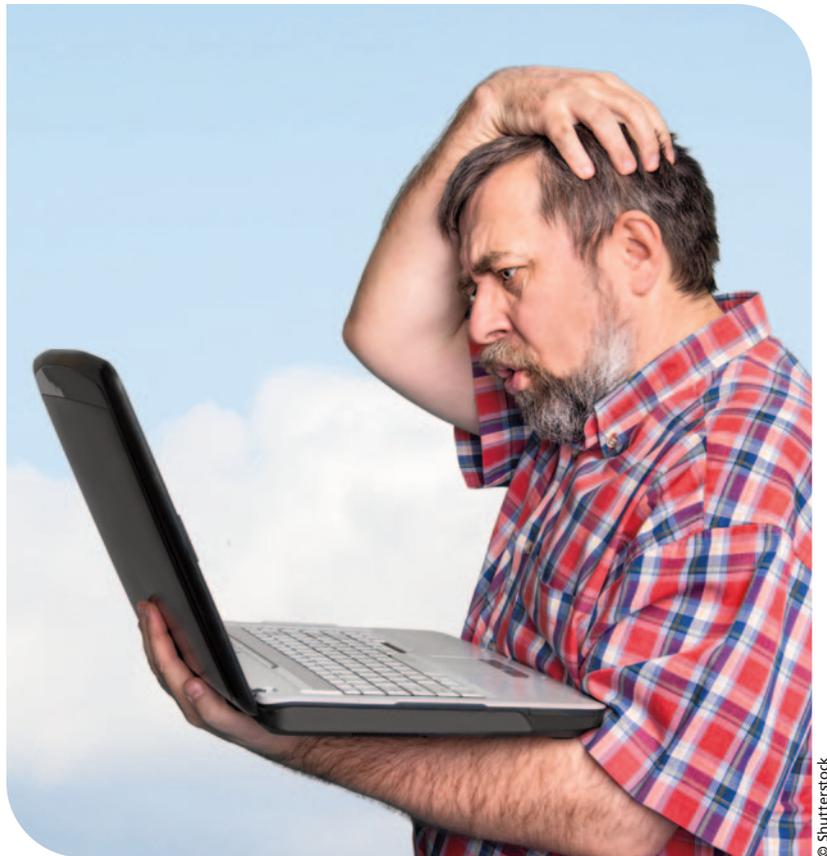
Doch wie steht es um die Digitale Gesundheit der Menschen? Man kann vieles wollen und die rasante Entwicklung bestimmt nicht aufhalten, aber man darf auf keinen Fall vergessen, die Menschen auf die Reise ins Digitale Zeitalter mitzunehmen. Deshalb setzt die Eiche VoG ihre Arbeit in diesem Bereich fort und bietet weiterhin Kurse für Einsteiger am Laptop, Smartphone und Tablet an. Hinzu kommen individuelle Beratungsangebote auf Anfrage mit von uns geschulten Studenten und Ehrenamtlichen.

**Digitale Gesundheit** bedeutet für uns, Menschen ...

- über Soziale Medien aus der Einsamkeit führen;
- in der Digitalisierung begleiten;
- von der digitalen zur realen Welt mitnehmen;
- mit Smartphones und Tablets unterhalten;
- vor digitalen Gefahren schützen;
- vor der digitalen Ausgrenzung bewahren;
- bei der digitalen Vorsorge helfen.

Und mit dem DiGi-Treff wurde ein völlig neues Programm-Konzept entwickelt, das Menschen aufzeigt, welches große Potential das Internet und die Medienlandschaften haben und wie man sie sinnvoll in den Bereichen Bildung und Unterhaltung einsetzen kann.

Zum nächsten DiGi-Treff in Eupen am 11. Mai ab 18:30 Uhr zum „Iss-was-Du-willst-Tag“ laden wir herzlich ein, sich mal ein eigenes Bild von dieser Infotainment-Veranstaltung zu machen. Bitte vorher anmelden, denn die Plätze sind begehrt und begrenzt.



© Shutterstock

## DiGi-Kurse

### Smartphone für Einsteiger in Sankt Vith

Montag, 08. und 15. Mai von 14:00 bis 17:00 Uhr  
Montag 02. und 09. Oktober von 14:00 bis 17:00 Uhr  
Dauer: jeweils 2x3 Stunden – KB: 60 €\*

### Tablet (Android) für Einsteiger in Sankt Vith

Mittwoch 10. und 17. Mai von 09:00 bis 12:00 Uhr  
Mittwoch 04. und 11. Oktober von 09:00 bis 12:00 Uhr  
Dauer: jeweils 2x3 Stunden – KB: 60 €\*

### Laptop für Einsteiger (Windows) in Sankt Vith

ab Montag, 16. Oktober von 14:00 bis 16:00 Uhr  
Laptop für Einsteiger (Windows) in Bütgenbach  
ab Mittwoch 18. Oktober von 09:00 bis 11:00 Uhr  
Dauer: 4x2 Stunden – KB: 80 €\*

### Facebook für Einsteiger in Eupen

Montag, 12. und 19. Juni von 19:00 bis 21:00 Uhr  
Dauer: 2x2 Stunden – KB: 40 €\*

### WhatsApp für Einsteiger in Eupen

Montag, 05. Juni von 19:00 bis 21:00 Uhr  
Dauer: 1x2 Stunden – 20 €\*

## DiGi-Treffs in Eupen



**Donnerstag, 11. Mai um 18:30 Uhr:**  
Iss-was-Du-willst-Tag

**Donnerstag, 07. September um 18:30 Uhr:**  
Kauf-ein-Buch-Tag

**Donnerstag, 30. November um 18:30 Uhr:**  
Tag der Computersicherheit  
Dauer: 1,5 Stunden – KB: 10 €\*

**DiGi-Sprechstunden** für individuelle Beratung zu digitalen Fragen auf Anfrage in Eupen, Bütgenbach, Kelmis und Sankt Vith – Dauer: 1,5 Stunden – KB: 15 €\*

\*alle angegebenen Preise gelten für Eiche-Mitglieder

## Infos & Anmeldungen



### Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 31

✉ info@die-eiche.be

🌐 die-eiche.be

## Mit Alteo auf Sommerreise

Aktiv-Urlaub im schönen Westerwald

Von **Sonntag, 16. Juli bis Sonntag, 23. Juli** steht wieder eine ganz aktive Sommerreise auf dem Alteo Programm, denn wir fahren in den Westerwald, genau gesagt nach Oberlahr. Dort verbringen wir 8 Tage alles inklusive in einem schönen Hotel.

Unsere Ferienreise richtet sich an jüngeres Publikum von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, die einen Aktiv-Urlaub erleben möchten. Aktiv-Reise bedeutet, dass an jedem Tag ein tolles Programm vorgesehen ist.

Neben spannenden Ausfahrten und Besichtigungen, gibt es aber immer wieder entspannende Momente. Wir machen ja schließlich Urlaub... 6 Alteo Ferienbegleiter\*innen organisieren und begleiten die Feriengruppe und sorgen für ihr Wohlergehen.

Wenn auch Sie mit dabei sein möchten, dann melden Sie sich schnell an, denn die Teilnehmerzahl ist wie immer begrenzt!

### Infos und Anmeldung

Alteo VoG, Klosterstraße 29, 4700 Eupen  
087 59 61 36 | vanessa.horst@mc.be | alteo-dg.be



### Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen,

☎ 087 59 61 36

💻 alteo-dg.be

✉ alteo-dg@mc.be

Alteo ist eine Organisation für Erwachsenenbildung und Partner-Vereinigung der CCK.



## Einführung in die Leichte Sprache

Machen Sie Ihre Sprache klarer!

Texte in Leichter Sprache erklären Dinge so einfach, dass jeder sie direkt versteht. Dafür brauchen Sie einfache Wörter, kurze Sätze und Bilder.

Leichte Sprache ist vor allem für Menschen mit Lernschwierigkeiten oder geringen Kenntnissen der deutschen Sprache interessant. Aber auch andere Menschen haben von dieser klaren Sprache einen Nutzen. Sie verstehen komplizierte Informationen sofort und Missverständnisse können vermieden werden.

Leichte Sprache kann man lernen. Alteo bietet in diesem Frühjahr wieder eine „Einführung in die Leichte Sprache“ an. Dieser Tageskurs richtet sich an alle Personen, die ihre Kommunikation mit dem Zielpublikum verbessern möchten. Sei es im Beruf oder im privaten Alltag.

Dieser **Tageskurs findet am 09. Mai in Eupen** in den Räumlichkeiten der Christlichen Krankenkasse statt. Die Plätze sind begrenzt!

**Infos und Anmeldung bei der Alteo VoG**

## Einführung in die Achtsamkeit

Kursangebot bei Alteo

Stress im Alltag, Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen gehören zum Leben. Achtsamkeit hilft auch in schwierigen Lebensumständen innere Ruhe, geistige Klarheit und Lebensfreude zu finden. Durch Achtsamkeit lernen wir eine bewusste Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele.

Ziele dieses Kurses sind:

- ➊ auf sich selbst zu achten
- ➋ zu lernen mit schwierigen Situationen umzugehen und dadurch für sich kreative neue Wege erkennen
- ➌ eine Steigerung der Lebensqualität und der Persönlichkeitsentwicklung

Die Weiterbildung richtet sich an Menschen jeden Alters, die in der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben neue Wege suchen und bereit sind sich auf etwas Neues einzulassen.

Beginn des Kurses in Eupen, Montag, der 8. Mai 2023 (8 Termine), jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr. Die Teilnahme ist begrenzt!

### Infos und Anmeldung

Alteo VoG, Klosterstraße 29, 4700 Eupen  
087 59 61 36 | vanessa.horst@mc.be | alteo-dg.be



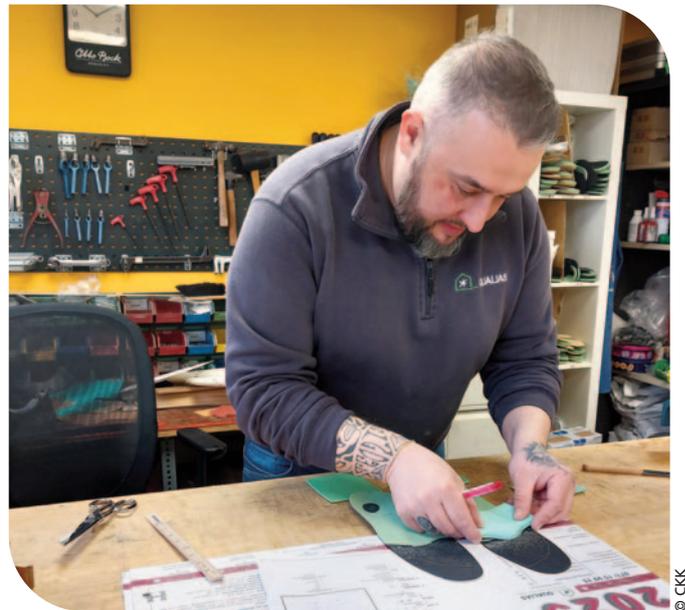
# Das Handwerk der orthopädischen Einlagen

Auf Maß angefertigte orthopädische Einlagen erfordern den Einsatz mehrerer Berufe

*Reportage aus Thuin in der Werkstatt, in der die von den Kunden der Qualias-Geschäfte bestellten Einlagen hergestellt werden.*

Um eine Erstattung von orthopädischen Einlagen zu erhalten, müssen diese von einem Facharzt aus einer der acht dazu berechtigten Fachrichtungen (Chirurgie, orthopädische Chirurgie, Neurochirurgie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, Rheumatologie, Pädiatrie, Neurologie und Neuropsychiatrie) verordnet sein. Der Arzt stellt eine klinische Diagnose, die die Notwendigkeit des Tragens von Einlagen belegt. Diese Diagnose muss aus der ärztlichen Verschreibung klar hervorgehen.

Die Person, die mit ihrer ärztlichen Verschreibung ein Qualias-Geschäft besucht, wird von einem Bandagisten empfangen, der die Verschreibung analysiert und mit seinen Beobachtungen ergänzt, um festzustellen, welche Art von orthopädischen Einlagen am besten geeignet ist. „Eine gute orthopädische Einlage ist eine Kombination aus vielen Faktoren: Alter, Gewicht, Größe und Bedürfnisse der Person, Lebensstil, Abnutzung der Schuhe und Fußmorphologie“, erklärt der Bandagist Guillaume Gautier. „Tausende von Informationen erhalten wir auch von der Druckanalyseplatte und/oder dem Abdruck, den wir in den Schaumstoff drücken, oder über einen Podografen während der Beratung im Geschäft“. Sobald Guillaume diese Informationen gesammelt hat, schreibt er einen Bestellschein mit den gewünschten Merkmalen für die Einlagengestaltung. Er leitet den Schein anschließend an Nicolas Dallavalle, dem Leiter der Werkstatt in Thuin, weiter.



© CCK

## ▶ Von der Form zur Einlage

Nicolas Dallavalle fertigt durchschnittlich 140 bis 150 Paar Sohlen pro Monat an. Jedes Paar ist einzigartig: „Es gibt natürlich Grundmodelle aus verschiedenen Materialien. Die am häufigsten verwendeten Einlagen sind aus Schaumstoff oder aus Leder und Kork. Dank der Informationen, die ich vom Bandagisten erhalte, weiß ich genau, wie ich das Paar, um das ich gebeten werde, personalisieren kann“, erklärt der Handwerker. Eine Personalisierung, die bis zur Wahl der Farbe der Einlagen reicht: „Als Anekdote: Es kommt vor, dass Eltern verlangen, dass die Sohlen ihres Kindes rechts und links eine andere Farbe haben sollen, damit sie leicht zu unterscheiden sind!“

Die Bestellung ist etwa eine Woche später fertig. Wenn der Kunde seine Einlagen im Geschäft abholt, wird er beraten, wie er die Einlagen richtig tragen muss, um sich an sie zu gewöhnen und sie effektiv zu pflegen, und um ihre Haltbarkeit zu verlängern. Nachbesserungen können bei Problemen bis zu drei Monate nach der Lieferung vorgenommen werden.

Vor Erstattung der gesetzlichen Krankenversicherung<sup>1</sup>, kostet ein Paar maßgefertigte Einlagen in einem Qualias-Geschäft 130 € (100 € für ein zweites Paar, das gleichzeitig bestellt wird) oder 150 €, wenn es sich um Einlagen für Diabetiker oder regelmäßige Sportler handelt. Dieser Preis umfasst die gesamte Dienstleistung, vom ersten Termin über die Maßanfertigung der Einlagen bis hin zum Kundendienst.

Alix Marcon



© CCK

<sup>1</sup> Bis zum Alter von 18 Jahren werden orthopädische Einlagen jährlich auf der Grundlage einer fachärztlichen Verschreibung erstattet. Ab dem 18. Lebensjahr erfolgt die Kostenerstattung durch die Pflichtversicherung alle zwei Jahre, ebenfalls auf der Grundlage einer ärztlichen Verordnung. Die Höhe des erstatteten Pauschalbetrags hängt vom Status des Versicherten und vom Vertrags des Leistungserbringers ab.

# Schwangerschaft und Geburt: 350 € Prämie und vieles mehr

Sie möchten die Familie  
vergrößern?

Erhalten Sie

- bis zu 1 200 € für medizinische Hilfen bei der Fortpflanzung
- 350 € Geburts- oder Adoptionsprämie
- in Partnerschaft mit den Qualias-Geschäften: einen Gutschein im Wert von 50 € und vorteilhafte Leihgebühren für Säuglingspflegeartikel

[ckk-mc.be/schwangerschaft-und-geburt](https://ckk-mc.be/schwangerschaft-und-geburt)

