BRUXELLES FORMATION

former pour l'emploi

Prendre soin de sa santé, aussi pendant sa formation

Conseils et pistes pour bénéficier des aides existantes

Votre santé et celle de vos proches est un bien précieux dont il faut prendre le plus grand soin.

Votre formation sera mieux vécue si vous êtes en bonne santé.

L'indispensable : s'affilier auprès d'une mutuelle

L'accès aux soins de santé en Belgique passe obligatoirement par l'inscription auprès d'une mutuelle dès que :

- vous percevez un salaire ;
- vous percevez des allocations de chômage ;
- vous atteignez l'âge de 25 ans.

Les mutuelles se chargent de **l'assurance obligatoire** qui est **gratuite** et identique pour toutes les mutuelles en Belgique. Il s'agit de :

→ Rembourser partiellement les frais médicaux et de santé de base
→ Verser des indemnités en cas d'incapacité de travail (maladie, congé de maternité, etc.)

Les 5 mutuelles privées de Belgique proposent également **une assurance complémentaire de base** avec des avantages et services plus larges, variables d'une mutuelle à l'autre :

→ interventions complémentaires dans les frais de psychologie, logopédie, orthodontie, lunettes et lentilles, ostéopathie, etc.
→ interventions dans les activités des enfants, dans les frais de garde d'enfants malades à domicile, etc.

Cette assurance complémentaire de base **est payante** (entre 105 et 165 euros par an) et est obligatoire dans toutes les mutuelles, à l'exception de la CAAMI (voir p.3).

Les couvertures de base des 5 mutuelles privées englobent donc l'assurance obligatoire et l'assurance complémentaire. Par ailleurs, elles peuvent encore être complétées par des **assurances complémentaires facultatives** (assurance hospitalisation ou assurance dentaire, par exemple).

Vous n'êtes pas affilié·e à une mutuelle ? Vous risquez de faire face à des factures impayables ou de négliger votre santé ! **Inscrivez-vous sans attendre !**

Bon plan

Si vous n'êtes pas intéressé·e par les services de l'assurance complémentaire de base, la **Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie-Invalidité (CAAMI)** est une solution sans frais !

En tant qu'institution publique de sécurité sociale, la CAAMI n'assure que l'assurance obligatoire et l'inscription y est donc **totalement gratuite.** Attention, dans ce cas, vous ne bénéficiez pas des avantages et services de l'assurance complémentaire qui, dans certaines situations (les familles avec enfants notamment), peuvent s'avérer très utiles.

Plus d'infos : https://www.caami.be

Vous voyagez dans un pays de l'Union européenne? Demandez à votre mutuelle votre **carte européenne d'assistance maladie.** Elle est indispensable pour couvrir vos soins de santé pendant votre séjour.

Les services de santé de première ligne abordables financièrement

Les maisons médicales

Une maison médicale est composée d'une équipe pluridisciplinaire (médecins généralistes, infirmier·ères, kinés…) dispensant des soins de première ligne aux habitant·es d'une commune ou d'un quartier. Selon les maisons médicales, l'équipe peut être renforcée de travailleur·euses sociaux·les, psychologues, logopèdes, diététicien·nes, dentistes…

La majorité des maisons médicales fonctionnent **au forfait :** un contrat (gratuit) est signé entre le/la patient·e, sa mutuelle et la maison médicale. Sur cette base, l'INAMI paie à la maison médicale, tous les mois et par patient·e, une somme fixe appelée « forfait ». La personne inscrite **ne paie rien lors des consultations de médecine générale, de soins infirmiers et de kiné.** En contrepartie, elle s'engage à ne pas se rendre chez d'autres praticien·nes pour ce type de soins.

Pour trouver une maison médicale francophone proche de chez vous : https://www.maisonmedicale.org (rubrique « Maison médicale », « Trouver une MM »).

L'équivalent néerlandophone des maisons médicales sont les **Wijkgezondheidscentra**. Il en existe 2 en Région bruxelloise, à Molenbeek et à Anderlecht :
https://vwgc.be/wijkgezondheidscentrum/kaart/

Il se peut que la maison médicale de votre quartier ne prenne plus de nouveaux patients. Dans ce cas, il est primordial de vous choisir **un·e médecin traitant·e conventionné·e** et de lui demander d'ouvrir pour vous **un Dossier Médical Global**. Ce dossier contient toutes vos données médicales et vous permet de bénéficier d'un meilleur remboursement de vos soins chez le/la généraliste.

Pour trouver un·e médecin traitant·e conventionné.e dans votre quartier : https://famgb.be. Le site renseigne également les Maisons médicales et les médecins qui acceptent de nouveaux patients.

Des consultations chez le psychologue à prix réduit : psybru.be

Vous vous sentez mal, triste, irritable, angoissé ? Afin de prendre en main le problème avant qu'il ne s'aggrave, n'hésitez pas à consulter un·e psychologue. Grâce à une mesure de l'INAMI, le cout d'une séance chez un·e **psychologue conventionné·e de première ligne** revient à **11 euros** ou **4 euros pour les bénéficiaires du statut BIM**. Condition : consulter un·e psychologue référencé·e sur le site https://psybru.be

Les Services de Santé Mentale

Les Services de Santé Mentale sont ouverts aux personnes qui rencontrent des **difficultés psychiques ou psychologiques.** Leurs équipes pluridisciplinaires sont composées de psychiatres, de psychologues, d'assistant·es sociaux·les et d'accueillant·e·s. La plupart des Services de Santé Mentale proposent également des services de logopédie, généralement réservés aux enfants. Le coût d'une consultation varie en fonction des revenus du/de la patient·e.

Pour localiser un Service de Santé Mentale proche de chez vous : https://lbsm.be/nos-membres-et-partenaires (rubrique «Les services de santé mentale bruxellois»)

Les Centres de Planning Familial

Les Centres de Planning Familial proposent un accueil, une information, des consultations médicales, sociales, psychologiques et juridiques en lien avec la **vie relationnelle, affective et sexuelle :** contraception, grossesse, interruption volontaire de grossesse (IVG), infections sexuellement transmissibles (IST), difficultés/violences conjugales et familiales, adolescence, orientation sexuelle, relations parents-enfants, harcèlement, etc.

Les Centres de Planning Familial peuvent également procurer à très petit prix un test de grossesse et gratuitement la pilule d'urgence et des préservatifs.

L'accueil et la consultation sociale dans un Centre de Planning Familial sont gratuits, tandis que les autres consultations sont payantes (tarifs adaptés à vos revenus).

Pour localiser un Centre de Planning Familial proche de chez vous : https://www.planningfamilial.net/liste-des-centres ou http://www.loveattitude.be/centres-de-planning

Les consultations gratuites pour enfants de 0 à 6 ans de l'ONE

L'ONE propose des consultations **préventives** (attention, il ne s'agit pas de venir y faire soigner votre enfant malade !) pour les enfants de 0 à 6 ans, dans le but de s'assurer que sa croissance est bonne. Des médecins procèdent notamment aux **vaccinations** obligatoires et au **dépistage des troubles de la vue ou de l'ouïe.**

Pour localiser une consultation de l'ONE proche de chez vous : https://my.one.be (Consultations)

Les consultations prénatales gratuites de l'ONE

L'ONE propose également gratuitement un **suivi psycho-médico-social préventif pour les femmes enceintes.** Un·e gynécologue ou un·e sage-femme veillent au bon déroulement de la grossesse (prises de sang, échographie, analyses d'urine, etc.). Un·e travailleur·se médico-social·e est là pour répondre aux questions sur l'accouchement, l'allaitement, les démarches administratives, etc.

Pour localiser une consultation de l'ONE proche de chez vous : https://my.one.be (Consultations)

"Vérifiez avec votre mutuelle si vous pouvez obtenir le statut BIM !"

Si le statut de **Bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM)** ne vous a pas été accordé automatiquement, vérifiez avec votre mutuelle si vous pouvez en bénéficier ! Ce statut donne accès à des **remboursements plus importants des soins de santé** aux ménages avec des revenus modestes.

Pour en savoir plus, consultez notre brochure consacrée au statut BIM ou contactez votre mutuelle !

Autres numéros et ressources utiles

- **La Garde bruxelloise**, via ses 6 postes médicaux, assure les soins de médecine générale partout à Bruxelles 7 jours/7, **les soirs et nuits de semaine (19h-24h)**, ainsi que **les week-ends et jours fériés (8h-24h).** Tarifs conventionnés. 02 201 22 22 ou 1733 – https://www.gbbw.be
- **Centre Athena :** consultations médicales de dépannage en journée pour des personnes n'ayant pas accès à leur médecin traitant ou sans accès aux soins de santé (sans mutuelle) – 02 244 53 02 - https://www.athenabrussels.be
- Urgences : 112
- Centre antipoisons : 070 245 245
- Pharmacie de garde : 0903 99 000 (1,50 €/minute) https://www.pharmacie.be
- Garde dentaire : 02 426 10 26 http://www.gardedentaire.be

Et dans votre centre de formation ?

Dans votre centre de formation, l'assistant·e social·e ou l'agent·e de guidance est là pour vous aider en cas de problèmes. Prenez contact avec eux pour des précisions ou conseils complémentaires.

D'autres brochures d'information avec des conseils et des pistes existent pour vous aider lors de votre formation et dans votre quotidien. Elles sont disponibles dans votre centre de formation et sur le site de Bruxelles Formation :
tinyurl.com/brochuresBF

Notes

Cette brochure est réalisée par
Bruxelles Formation
en collaboration avec la Febisp

BRUXELLES FORMATION
former pour l'emploi

BRUXELLESFORMATION.BRUSSELS

Éditrice responsable : Olivia P'tito – rue de Stalle, 67 à 1180 Bruxelles – 12/2023 – Imprimé sur du papier respectueux de l'environnement – papier certifié FSC