


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 identique pour toutes les mutuelles en Belgique. Elles assurent ainsi le remboursement partiel des frais médicaux et de santé de base et elles donnent un complément financier en cas d'incapacité de travail.

Les mutuelles proposent également **l'ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE** avec des avantages et services plus larges, variables d'une mutuelle à l'autre : interventions dans les frais d'activités des enfants, de psychologie, de logopédie, de lunettes et lentilles, de garde d'enfants malades à domicile, etc. Cette assurance complémentaire **est payante** (entre 80 et 140 euros par an). Depuis 2012, elle est obligatoire dans toutes les mutuelles, à l'exception de la CAAMI.

Pour consulter la liste des 7 Mutualités belges : [www.socialsecurity.be/citizen/fr/sante/mutualites](http://www.socialsecurity.be/citizen/fr/sante/mutualites)

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, 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 **totalelement gratuite**. Attention, dans ce cas, vous ne bénéficiez pas des avantages et services de l'assurance complémentaire qui, dans certaines situations, peuvent s'avérer très utiles.

Plus d'infos : [www.caami.be](http://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 alors 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 proche de chez vous : [www.maisonmedicale.org](http://www.maisonmedicale.org) (rubrique « les Maisons médicales », « Trouver une maison médicale en Belgique »).

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 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 conventionné.e dans votre quartier : [www.famgb.be](http://www.famgb.be) (rubrique « Trouver un médecin »).



### Des consultations chez le psychologue à prix réduit

**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 psychologue. Grâce à une mesure de l'INAMI, le cout d'une séance chez un **psychologue de première ligne** revient à **11 euros** ou **4 euros pour les bénéficiaires du statut BIM**. Condition : consulter un psychologue participant à la mesure (<http://bit.ly/trouverunPPL>).

## Les Services de Santé Mentale

Les Services de Santé Mentale sont ouverts aux personnes qui rencontrent des **difficultés psychiques ou psychologiques**. Leur équipe pluridisciplinaire est composée 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 : [www.planningfamilial.net/liste-des-centres](http://www.planningfamilial.net/liste-des-centres)



## 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 : [www.one.be/public/1-3-ans/consultation-peps/consultations-pour-enfants](http://www.one.be/public/1-3-ans/consultation-peps/consultations-pour-enfants)

## Les consultations prénatales gratuites de l'ONE

L'ONE propose également 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 : [www.one.be/public/grossesse/consultation-tms/les-consultations-prenatales](http://www.one.be/public/grossesse/consultation-tms/les-consultations-prenatales)





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 - [www.gbbw.be](http://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 -  
02 244 53 02 - [www.athenabrussels.be](http://www.athenabrussels.be)
- Urgences : 112
- Centre antipoisons : 070 245 245
- Pharmacie de garde : 0903 99 000 (1,50 €/minute)  
[www.upb-avb.be/pharmacies-de-garde](http://www.upb-avb.be/pharmacies-de-garde)
- Garde dentaire : 02 426 10 26  
[www.gardedentaire.be](http://www.gardedentaire.be)









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



**BRUXELLES  
FORMATION**



former pour l'emploi

[WWW.BRUXELLESFORMATION.BRUSSELS](http://WWW.BRUXELLESFORMATION.BRUSSELS)

