

QUELQUES CONSEILS



Mutualités

Tu es en âge de choisir ta mutuelle (Tu as plus de 25 ans OU tu es actif dans le monde du travail OU tu bénéficies d'allocations sociales) ?

Analyse les offres des mutualités et sélectionne celle dont les remboursements correspondent à ta situation/tes besoins. Veille aussi à être en ordre de cotisations !

Il est possible de s'affilier, gratuitement, à la CAAMI mais tu ne bénéficieras alors pas des avantages complémentaires offerts par les mutuelles.



Généralistes, spécialistes, maisons médicales, pharmacie et dentiste

Vérifie que ton médecin/spécialiste est bien conventionné.

Un médecin non-conventionné peut te réclamer le tarif de son choix tandis que tu ne seras remboursé que de la quote-part personnelle prévue par l'INAMI !

Demande à ton médecin traitant le DMG (dossier médical global), il offre un meilleur remboursement des soins de santé. De plus, si ton médecin traitant t'envoie vers un spécialiste, la consultation te coûtera 5€ de moins par an et par spécialiste.

Tu peux choisir de te faire soigner dans une maison médicale travaillant au « forfait ». Dans ce cas, tu ne payeras pas tes visites. Attention : si tu optes pour ce système, tu t'engages, sauf exceptions très limitées, à ne plus consulter d'autres dispensateurs de soins que ceux de la maison médicale. Si tu en prends directement l'initiative, tu ne seras pas remboursé pour ces prestations.

À la pharmacie, tourne-toi vers les médicaments génériques, en moyenne 30% moins chers que les marques et de même efficacité.

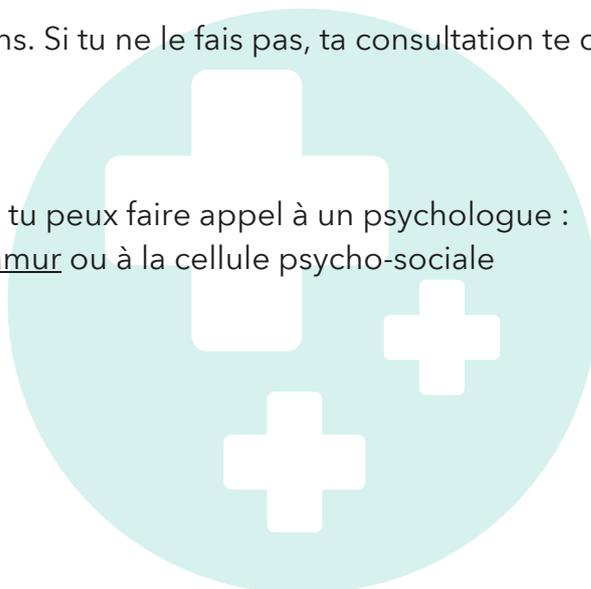
Consulte un dentiste tous les ans. Si tu ne le fais pas, ta consultation te coûtera plus cher l'année suivante.



Santé mentale

Pour un suivi en santé mentale, tu peux faire appel à un psychologue :

- Au Pôle académique de Namur ou à la cellule psycho-sociale de ton établissement ;
- À psyNam ;
- Auprès du service MADO.





Pour les produits menstruels

Les centres de Planning Familial proposent des tampons et serviettes hygiéniques dans leurs salles d'attente.

Certains établissements d'enseignement supérieur

du Pôle académique de Namur mettent, gratuitement, à disposition des tampons et/ou serviettes hygiéniques.

Profite de la campagne « sang souci » de la mutualité Solidaris qui distribue gratuitement des protections hygiéniques.

L'association Bruzelle collecte et redistribue gratuitement des protections hygiéniques dans divers points de collecte répartis un peu partout en Belgique.



Pour les soins esthétiques / bien être : Les écoles d'esthétiques/ de coiffure sont régulièrement à la recherche de modèles pour un prix modique.

Il existe des Centres d'esthétiques sociale offrant des services à petits prix (Estim'Emoi par exemple).



Service utile

Médiateur en charge de la santé. Le médiateur aide les personnes qui rencontrent des difficultés avec une administration de la Wallonie ou de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Besoin de plus d'informations ? Contacte le Pôle académique de Namur



www.poledenamur.be



info@poledenamur.be



Rue Godefroid 5-7
5000 Namur
Du lundi au vendredi



Astuces, outils, aides,...

Atelier collectif

