

RUGPIJN : beter voorkomen dan genezen

Preventieprogramma

Het Fonds voor de beroepsziekten (FBZ) biedt gratis een preventieprogramma voor lage rugpijn aan. Het is bestemd voor personen die rugbelastend werk doen en die arbeidsongeschikt zijn wegens lage rugpijn.

Het bestaat uit twee delen:

- ▶ een revalidatieprogramma voor de rug, met toepassing van kinesithérapie, ergotherapie, fysiotherapie, enzovoort. Dit programma wordt uitgevoerd in een revalidatiecentrum en omvat maximum 36 sessies van twee uur, gespreid over een periode van maximum zes maanden;
- ▶ ergonomische maatregelen om de werkhervatting te vergemakkelijken. Bijvoorbeeld: een opleiding op het werk, waarbij wordt aangeleerd hoe te bewegen om de rug te sparen, of een evaluatie van de risico's voor de rug die eigen zijn aan het werk. Voor deze maatregelen moet de werkgever echter het initiatief nemen.

Wat is het nut van dit programma?

Mensen die lage rugpijn hebben, gaan vaak minder bewegen en zich minder inspannen, met de bedoeling de pijn te vermijden of omdat zij vrezen dat hun toestand zal verergeren als zij hun rug belasten. Na verloop van tijd vermindert hun lichamelijke conditie, waardoor zij nog minder gaan bewegen. De rugpijn verdwijnt echter niet, maar wordt nog erger. Op de duur geraken ze in een "straatje zonder einde", met steeds meer rugpijn.

Er is veel wetenschappelijk onderzoek verricht waaruit blijkt dat deze mensen goed geholpen kunnen worden met een revalidatieprogramma en met ergonomische maatregelen op de arbeidsplek. Hun conditie verbetert, de pijn verdwijnt of vermindert, en zij kunnen hun werk hervatten. Bovendien komt de pijn minder vaak terug en worden ze minder vaak opnieuw arbeidsongeschikt.

Niet alle mensen met lage rugpijn hebben evenveel baat bij dit programma, maar bij de meesten helpt het wel degelijk. Je dokter kan het best uitmaken of het geschikt is voor jou.

Kom ik in aanmerking voor het programma?

Ja, als de volgende voorwaarden vervuld zijn:

- ▶ je bent bezoldigd contractueel of statutair personeelslid in een bedrijf of bij een gemeentelijke of provinciale overheid ;

- ▶ je staat onder gezondheidstoezicht van de arbeidsgeneesheer wegens het tillen van lasten of wegens mechanische trillingen, overgedragen via het zitvlak;
- ▶ je bent ten minste vier weken en niet langer dan drie maanden arbeidsongeschikt wegens lage rugpijn;
- ▶ als je gedurende de laatste twaalf maanden in het totaal vier weken arbeidsongeschikt bent geweest wegens lage rugpijn, moet de laatste periode maar één week geduurd hebben;
- ▶ in geval van een operatie van de wervelkolom lopen de termijnen vanaf de datum van de ingreep;
- ▶ je dokter ziet voor jou geen medische bezwaren tegen het volgen van het revalidatieprogramma.

Je volgt het revalidatieprogramma uit vrije wil, het kan je niet worden opgelegd.

Wat betaalt het Fonds voor beroepsziekten?

Het FBZ betaalt:

- ▶ de kosten van het revalidatieprogramma die niet door de ziekteverzekering worden terugbetaald, tot beloop van de normale tarieven (het zogenaamde "remgeld"). Opgelet : het FBZ vergoedt echter niet een eventueel loonverlies;
- ▶ je verplaatsingen naar het revalidatiecentrum;
- ▶ aan je werkgever: een forfaitair bedrag voor het ergonomisch advies, uiteraard alleen als het wordt ingewonnen (wanneer gunstige voorwaarden gecreëerd worden voor een werkhervatting, bijvoorbeeld: een opleiding op het werk, waarbij wordt aangeleerd hoe te bewegen om de rug te sparen of een evaluatie van de risico's voor de rug die eigen zijn aan het werk).

Denk je dat dit programma iets voor jou is?

Inschrijving aan het preventieprogramma Formulier te downloaden en af te drukken (<http://www.fmp-fbz.fgov.be>).

Hoe gaat het nu concreet?

Als je eigen dokter (huisarts, specialist) nog niet op de hoogte is van je plannen, dan ga je best eerst bij hem langs. Je dokter kan nagaan of er bij jou medische redenen aanwezig zijn om het programma niet te volgen.

Daarna maak je (via je werkgever) een afspraak



met je arbeidsgeneesheer, die zal nagaan of je voldoet aan de voorwaarden die het FBZ stelt. Als dat zo is, zal de arbeidsgeneesheer een kopie van het formulier naar het FBZ opsturen en jou het origineel teruggeven.

Je kiest een revalidatiecentrum uit de lijst van het FBZ, je maakt een afspraak en je neemt het formulier mee.

De specialist van het revalidatiecentrum vult het formulier verder in en stuurt het naar het FBZ. Binnen de 15 dagen na ontvangst van het formulier stuurt het FBZ je een beslissing toe.

Op het einde van de revalidatie stelt het centrum een verslag op over het verloop en het resultaat van de behandeling. Na ontvangst van dat verslag zal het FBZ je verplaatsingskosten terugbetalen.

Je stuurt een kopie van de factuur die je van het revalidatiecentrum krijgt naar het FBZ, dat je dan het remgeld voor de revalidatiebehandeling zal terugbetalen.

VSOA groep LRB

Info:

Sterrenkundelaan, 1 - 1210 Brussel - Tel. 02 22 66 211

VAKBONDSPREMIE 2008

Vóór 31 maart 2009 moet U voor het referentiejaar 2008 uw aanvraagformulier van de vakbondspremie ontvangen.

Dat document dient U volledig ingevuld en ondertekend zo vlg mogelijk te bezorgen aan het secretariaat van het VSOA groep LRB, Vooruitgangstraat 319 te 1030 Brussel en dit ten laatste vóór 1 juli 2009.

Indien U lid was bij een andere vakbond van de openbare diensten tijdens het betreffend referentiejaar of een deel ervan, gelieve de betalingsbewijzen of een attest van dit syndicaat met het betaalde bedrag in 2008 bij het aanvraagformulier te voegen.

De personen die het formulier voor het referentiejaar 2007 niet zouden ontvangen hebben in 2008, omdat het document niet of laattijdig werd uitgereikt, kunnen vóór 31 maart 2009 bij hun administratie een nieuw formulier aanvragen.

VSOA groep LRB