



Exercice physique sur Ordonnance

Vous voulez avoir plus d'exercice physique ? Bewegen Op Verwijzing (BOV – Exercice physique sur ordonnance) vous aide à mener une vie plus active. Le/la coach BOV établit un plan d'exercices avec vous. Il ou elle vous motive et vous aide lors de vos premiers pas. Votre médecin généraliste ou un(e) autre prestataire de soins de santé peut vous orienter vers un(e) coach BOV. À Gand, vous payez 5 euros par quart d'heure. Si vous bénéficiez d'une intervention majorée, c'est gratuit www.stad.gent/bewegenopverwijzing

Diététicien(ne)

Un(e) diététicien(ne) donne des conseils sur une alimentation saine, tant pour les personnes malades que pour les personnes en bonne santé. Cherchez un(e) diététicien(ne) par l'intermédiaire de votre mutuelle ou www.desocialekaart.be.

Les diététiciens fixent eux-mêmes leurs honoraires. Il n'existe des taux fixes que pour les enfants ou les adolescents en surpoids et dans des situations spécifiques (comme le diabète). Certaines mutuelles remboursent une partie de vos frais.

Ergothérapeute

Un(e) ergothérapeute aide toute personne qui a des difficultés à accomplir les tâches quotidiennes en raison d'un handicap, d'une maladie ou de la vieillesse. Par exemple : s'habiller soi-même, faire les courses ou faire du vélo. Ensemble, vous établissez un plan de traitement. Les ergothérapeutes peuvent également recommander des aides utiles ou des aménagements du domicile.

- Trouvez un(e) ergothérapeute sur www.ergotherapie.be ou par l'intermédiaire de votre mutuelle. Vous avez besoin d'une ordonnance d'un(e) médecin et vous êtes remboursé(e) par la mutuelle.

Vous avez plus de 50 ans ?

- Dans le lokaal dienstencentrum (centre de services local) près de chez vous, vous pouvez consulter gratuitement un(e) ergothérapeute.

www.stad.gent/lokaaldienstencentra

- Vous pouvez également demander une visite à domicile d'un(e) ergothérapeute à l'adresse ergotherapie.aanhuis@stad.gent

Tabacologue

Un(e) tabacologue vous aide à arrêter de fumer. Avec vous, le/la tabacologue travaille sur votre motivation. Cela peut se faire en groupe ou seul(e).

Trouvez un(e) tabacologue sur www.rookstop.vrgt.be.

Les tabacologues sont payés par quart d'heure. Si vous bénéficiez d'une intervention majorée, vous payez moins. La caisse d'assurance maladie en rembourse également une partie. Vous pouvez trouver les tarifs sur www.tabakstop.be ou les demander à votre mutuelle.

Promoteurs de santé dans les maisons médicales

Les promoteurs de santé des maisons médicales organisent des activités de groupe. Celles-ci sont différentes pour chaque quartier. Il s'agit notamment de cours de cyclisme, de cours d'exercice, d'ateliers de cuisine (comme Ratatouille) et de séances sur la santé mentale.

Plus d'informations ? Contactez le promoteur de santé de votre quartier à l'adresse www.gentsewijkgezondheidscentra.be.

Conseillers Santé de la mutuelle

Certaines mutuelles vous permettent de consulter gratuitement un(e) conseiller(ère) ou un(e) coach en santé, pour des questions sur votre santé et un plan d'action concret.

Résilience mentale

Pendant les 10 jours de la résilience à Gand, du 1er au 10 octobre, vous pouvez participer à des ateliers et des séances d'information gratuits pour améliorer votre bien-être mental.

www.stad.gent/veerkracht

Tout au long de l'année, il existe également des cours de résilience plus longs pour 5 euros par session (1 euro si vous bénéficiez d'une intervention majorée).

www.stad.gent/veerkrachtcursussen

12. Preventieve gezondheidszorg

Bewegen Op Verwijzing

Wil je meer bewegen? Bewegen Op Verwijzing (BOV) helpt je op weg naar een actiever leven. De BOV-coach stelt samen met jou een beweegplan op. Hij of zij motiveert je en helpt je op weg. Je huisarts of een andere zorgverlener kan je doorverwijzen naar een BOV-coach. In Gent betaal je 5 euro per kwartier. Met een verhoogde tegemoetkoming is het gratis.

www.stad.gent/bewegenopverwijzing

Diëtist

Een diëtist geeft advies over gezonde voeding, zowel voor zieke als gezonde mensen. Zoek een diëtist via je ziekenfonds of

www.desocialekaart.be.

Diëtisten bepalen zelf hun tarieven. Enkel voor overgewicht bij kinderen of jongeren en in specifieke situaties (zoals diabetes) zijn er vastgelegde tarieven. Sommige ziekenfondsen betalen een deel van je kosten terug.

Ergotherapeut

Een ergotherapeut helpt iedereen die het moeilijk heeft met dagdagelijkse taken door een beperking, ziekte of ouderdom. Bijvoorbeeld: jezelf aankleden, boodschappen doen of fietsen. Samen stel je een behandelplan op. Ergotherapeuten kunnen je ook nuttige hulpmiddelen of woningaanpassingen aanraden.

- Vind een ergotherapeut op www.ergotherapie.be of via je ziekenfonds. Je hebt een voorschrift nodig van een arts en krijgt een terugbetaling via het ziekenfonds.

Ben je ouder dan 50?

- In het lokaal dienstencentrum in je buurt kun je gratis terecht bij een ergotherapeut.

www.stad.gent/lokaaldienstencentra

Je kunt ook een huisbezoek van een ergotherapeut aanvragen via ergotherapie.aanhuis@stad.gent

Tabakoloog

Een tabakoloog helpt je om te stoppen met roken. Samen met jou werkt de tabakoloog aan je motivatie. Dat kan zowel in groep als alleen.

Vind een tabakoloog via www.rookstop.vrgt.be.

Bij een tabakoloog betaal je per kwartier. Met een verhoogde tegemoetkoming betaal je minder. Het ziekenfonds betaalt ook een deel terug.

De tarieven vind je op www.tabakstop.be of vraag ernaar bij je ziekenfonds.

Gezondheidspromotoren in wijkgezondheidscentra

De gezondheidspromotoren van de wijkgezondheidscentra organiseren groepsactiviteiten. Die zijn per wijk verschillend. Zo zijn er fietslessen, beweeglessen, kookworkshops (zoals Ratatouille) en sessies over geestelijke gezondheid.

Meer informatie? Contacteer de gezondheidspromotor van je wijk via www.gentsewijkgezondheidscentra.be

Gezondheidsconsulenten van het ziekenfonds

Bij bepaalde ziekenfondsen kun je gratis naar een gezondheidsconsulent of -coach, voor vragen over je gezondheid en een concreet actieplan.

Mentale veerkracht

Tijdens de 10-daagse van de veerkracht in Gent, van 1 tot 10 oktober, kun je gratis workshops en infosessies volgen om je mentaal welzijn te verbeteren.

www.stad.gent/veerkracht

Het hele jaar door zijn er ook langere veerkrachtcursussen voor 5 euro per sessie (1 euro met verhoogde tegemoetkoming).

Kijk daarvoor op:

www.stad.gent/veerkrachtcusussen