



12. Asistență medicală preventivă



Bewegen Op Verwijzing (Mișcare cu prescriere)

Vrei să vă mișcați mai mult? Serviciul Bewegen Op Verwijzing (BOV) vă ajută pe drumul către o viață mai activă. Antrenorul BOV întocmește cu dvs. un plan de exerciții. El sau ea vă motivează și vă ajută pe drumul dvs. Medicul dvs. de familie sau un alt furnizor de asistență medicală vă poate recomanda un antrenor BOV. În Gent plătiți 5 euro pentru 15 minute. Pentru cine beneficiază de tarif redus, acest serviciu este gratuit.

www.stad.gent/bewegenopverwijzing

Dietetician

Dieteticianul dă sfaturi despre alimente sănătoase, atât pentru persoanele bolnave, cât și pentru cele sănătoase. Găsiți un dietetician prin casa dvs. de asigurări de sănătate sau prin

www.desocialekaart.be.

Dieteticienii își stabilesc propriile tarife. Există doar tarife fixe pentru supraponderalitate la copii sau tineri și în situații specifice (cum ar fi diabetul). Unele case de asigurări de sănătate vă rambursează o parte din costuri.

Terapeut ocupațional

Terapeutul ocupațional ajută pe oricine are dificultăți în a-și îndeplini sarcinile zilnice din cauza unui handicap, a unei boli sau a bătrâneții. De exemplu: îmbrăcatul, cumpărăturile sau mersul cu bicicleta. Împreună elaborați un plan de tratament. Terapeuții ocupaționali pot recomanda și accesorii utile sau modificări la domiciliu.

- Găsiți un terapeut ocupațional pe www.ergotherapie.be sau prin intermediul casei dvs. de asigurări de sănătate. Aveți nevoie de o trimitere de la un medic și primiți o rambursare prin casa de asigurări de sănătate.

Aveți peste 50 de ani?

- Puteți vizita gratuit un terapeut ocupațional la **centrul de servicii local** din cartierul dvs.

www.stad.gent/lokaledienstencentra

- De asemenea, puteți solicita o vizită la domiciliu de la un terapeut ocupațional prin ergotherapie.aanhuis@stad.gent

Medic specializat în dependența de tutun

Medicul specializat în dependența de tutun vă ajută să renunțați la fumat. Acesta lucrează cu dvs. la motivația dvs. Acest lucru se poate face în grup sau singur. Găsiți un specialist pe www.rookstop.vrgt.be.

La medicul specializat în dependența de tutun plătiți pentru fiecare 15 minute. Dacă beneficiați de un tarif redus, plătiți mai puțin. De asemenea, casa de asigurări de sănătate rambursează o parte din costuri.

Puteți găsi tarifele pe www.tabakstop.be sau întrebați casa dvs. de asigurări de sănătate.

Promotori de sănătate în centrele comunitare de sănătate

Promotorii de sănătate ai centrelor comunitare de sănătate organizează activități de grup. Ele diferă în funcție de cartier.

Există lecții de învățat de mers pe bicicletă, lecții de exerciții fizice, ateliere de gătit (ca de exemplu „Ratatouille”) și sesiuni despre sănătatea mintală.

Pentru mai multe informații contactați promotorul de sănătate din cartierul dvs. prin intermediul www.gentsewijkgezondheidscentra.be

Consultanții de sănătate ai casei de asigurări de sănătate

La anumite case de asigurări de sănătate puteți consulta gratuit un consultant de sănătate sau un îndrumător pentru întrebări despre sănătatea dvs. și un plan de acțiune concret.

Reziliență mentală

Pe parcursul celor 10 zile de reziliență organizate în Gent, din 1 până la 10 octombrie, puteți urma ateliere gratuite și sesiuni de informare pentru a vă îmbunătăți bunăstarea mentală.

www.stad.gent/veerkracht

Pe tot parcursul anului sunt oferite și cursuri de reziliență mai lungi la 5 euro pe ședință (1 euro cu tarif redus). Mai multe detalii la:

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 veerkracht-cursussen voor 5 euro per sessie (1 euro met verhoogde tegemoetkoming).

Kijk daarvoor op:

www.stad.gent/veerkrachtcusussen