

## 12. Koruyucu sağlık hizmetleri



### Bewegen Op Verwijzing

Daha fazla hareket etmek ister misiniz? Harekete Teşvik Kurumu (BOV), daha aktif bir hayata giden yolda size yardımcı olur. BOV koçu sizinle bir egzersiz planı hazırlar. Sizi motive eder ve başlamanıza yardımcı olur. Aile hekiminiz veya başka bir sağlık hizmeti sağlayıcınız sizi bir BOV koçuna sevk edebilir. Gent'te her 15 dakika için 5 Euro ödersiniz. Bu, yüksek ödenek hakkına sahip olanlar için ücretsizdir.

[www.stad.gent/bewegenopverwijzing](http://www.stad.gent/bewegenopverwijzing)

### Diyetisyen

Bir diyetisyen hem hasta hem de sağlıklı insanlara sağlıklı gıdalar konusunda tavsiyelerde bulunur. Sağlık sigortanız veya [www.desocialekaart.be](http://www.desocialekaart.be) aracılığıyla bir diyetisyene ulaşabilirsiniz.

Diyetisyenler kendi tarifelerini kendileri belirler. Sadece çocuklarda veya gençlerde aşırı kilo ve belirli durumlarda (diyabet gibi) sabit tarife uygulatılır. Bazı sağlık sigortaları masrafların bir bölümünü karşılar.

### Ergoterapist

Ergoterapist, engellilik, hastalık veya yaşlılık nedeniyle günlük işlerde zorluk çeken herkese yardımcı olur. Örneğin: giyinmek, alışveriş yapmak veya bisiklete binmek gibi. Birlikte bir tedavi planı hazırlarsınız. Ergoterapistler ayrıca faydalı yardımcı araçlar veya evde değişiklikler yapılmasını önerebilir.

- Bir ergoterapist bulmak için

[www.ergotherapie.be](http://www.ergotherapie.be) adlı internet sitesine bakabilir veya sağlık sigortanıza başvurabilirsiniz. Bunun için doktor reçetesine ihtiyacınız vardır ve hastalık sigortanızdan geri ödeme yapılır.

50 yaşın üzerinde misiniz?

- Mahallenizdeki lokaal dienstencentrum'da [yerel hizmet merkezi] bir ergoterapistten ücretsiz olarak yardım alabilirsiniz.

[www.stad.gent/lokaaldienstencentra](http://www.stad.gent/lokaaldienstencentra)

- Ayrıca e-posta aracılığıyla bir ergoterapistten ev ziyareti talebinde bulunabilirsiniz:

[ergotherapie.aanhuis@stad.gent](mailto:ergotherapie.aanhuis@stad.gent)

### Sigarayı bıraktırma uzmanı

Sigarayı bıraktırma uzmanı (tabakoloog) sigarayı bırakmanıza yardımcı olur. Sigarayı bıraktırma uzmanı, motivasyonunuz konusunda sizinle çalışır. Bu, grup halinde veya tek başına yapılabilir.

Sigarayı bıraktırma uzmanı bulmak için bakınız:

[www.rookstop.vrgt.be](http://www.rookstop.vrgt.be).

Bir sigarayı bıraktırma uzmanı seansında 15 dakika başına ödeme yaparsınız. Yüksek ödenek hakkınız varsa daha az ödersiniz. Sağlık sigortanız masrafların bir bölümünü karşılar.

Danışma ücretlerini [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) adlı internet sitesinde bulabilir veya sağlık sigortanıza sorabilirsiniz.

### Toplum sağlığı merkezlerinde bulunan sağlık promotorları

Toplum sağlığı merkezlerinin sağlık promotorları grup etkinlikleri düzenler. Bu etkinlikler mahalleye göre farklılık gösterir.

Bisiklet sürmeyi öğrenme dersleri, egzersiz dersleri, yemek pişirme atölyeleri (Ratatuy gibi) ve ruh sağlığıyla ilgili seanslar düzenlenir.

Daha fazla bilgi?

[www.gentsewijkgezondheidscentra.be](http://www.gentsewijkgezondheidscentra.be) aracılığıyla mahallenizdeki sağlık promotoruyla iletişime geçin.

### Sağlık sigortasının sağlık danışmanları

Bazı sağlık sigortalarında, sağlığınıza ilgili sorularınız ve somut bir eylem planı hazırlamak için bir sağlık danışmanı veya sağlık koçuna ücretsiz olarak başvurabilirsiniz.

### Zihinsel Dayanıklılık

Gent'te, 1-10 Ekim tarihleri arasındaki 10 gün süren dayanıklılık programı boyunca, ruh sağlığınıza iyileştirmek için ücretsiz atölyeleri ve bilgilendirme seanslarını takip edebilirsiniz.

[www.stad.gent/veerkracht](http://www.stad.gent/veerkracht)

Yıl boyunca, seans başına 5 Euro ödeyerek (yüksek ödenek hakkına sahip olanlar için 1 Euro) daha uzun süreli dayanıklılık kurslarına da katılabilirsiniz. Bunun için şu internet sitesine göz atın:

[www.stad.gent/veerkrachtcursussen](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.stad.gent/lokaaldienstencentra)

Je kunt ook een huisbezoek van een ergotherapeut aanvragen via [ergotherapie.aanhuis@stad.gent](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://www.stad.gent/veerkracht)

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

Kijk daarvoor op:

[www.stad.gent/veerkrachtcurssussen](http://www.stad.gent/veerkrachtcurssussen)