



12. Превантивно здравеопазване



Движение с направление (BOV)

Искаш ли да се движиш повече? Движение с направление (BOV) ще ти помогне по пътя към по-активен живот. Треньорът по BOV ще състави заедно с теб план за движение. Ще те мотивира и ще ти помага по пътя. Твоят личен лекар или друг медик може да ти даде направление за тренировка по BOV. В Гент това струва 5 евро за четвърт час. Ако получаваш увеличено обезщетение, е безплатно.

www.stad.gent/bewegenopverwijzing

Диетолог

Диетологът дава съвети за здравословно хранене, както за болни, така и за здрави хора. Потърси диетолог чрез твоя здравноосигурителен фонд или на www.desocialekaart.be.

Диетолозите сами определят тарифите си. Фиксирани тарифи има само за наднормено тегло при деца или млади хора и в специфични ситуации (напр: диабет). Някои здравноосигурителни фондове възстановяват голяма част от такива разходи.

Ерготерапевт

Ерготерапевтът помага на всички, които имат затруднения с ежедневните си задачи поради увреждане, болест или старост. Например: обличане, пазаруване или каране на колело. Заедно ще изготвите терапевтичен план. Ерготерапевтите могат също да ти препоръчат полезни помощни средства или домашни приспособления.

- Намери ерготерапевт на www.ergotherapie.be или чрез твоя здравноосигурителен фонд. За възстановяване от здравноосигурителния фонд ти е нужно лекарско предписание за лечение.

Над 50 години ли си?

- В местния център за услуги в твоя район можеш да отидеш безплатно на ерготерапевт.

www.stad.gent/lokaledienstencentra

- Освен това можеш да поискаш домашно посещение от ерготерапевт на имейл: ergotherapie.aanhuis@stad.gent

Табаколог

Табакологът ще ти помогне да откажеш цигарите. Заедно с теб табакологът ще работи върху мотивацията ти. Това може да се случи в група или самостоятелно. Намери табаколог на www.rookstop.vrgt.be.

За табаколог се плаща на четвърт час. Ако получаваш увеличено обезщетение, ще плащаш по-малко. Здравноосигурителният фонд също възстановява определена част.

Тарифите можеш да намериш на www.tabakstop.be или попитай твоя здравноосигурителен фонд.

Здравни промоутъри в кварталните здравни центрове

Здравните промоутъри в кварталните здравни центрове организират групови дейности. Те са различни всяка седмица.

Например уроци по колоездене, двигателни занимания, курсове по готварство (като „Пататуй“) или сеанси за психично здраве.

Повече информация? Свържи се със здравния промоутър в твоя квартал на: www.gentsewijkgezondheidscentra.be

Здравни консултанти в здравноосигурителния фонд

В някои здравноосигурителни фондове можеш да отидеш безплатно при здравен консултант или тренировка във връзка с въпроси за твоето здраве или конкретен план за действие.

Ментална устойчивост

По време на 10-те дни на металната устойчивост в Гент, от 1 до 10 октомври, можеш безплатно да участваш в курсове и информационни сесии за подобряване на твоята ментална устойчивост. www.stad.gent/veerkracht

През цялата година има и по-дълги курсове за ментална устойчивост за 5 евро на сеанс (1 евро, ако получаваш увеличено обезщетение).

Информация за това има на:

www.stad.gent/veerkrachtcusussen

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 veerkrachtcurssussen voor 5 euro per sessie (1 euro met verhoogde tegemoetkoming).

Kijk daarvoor op:

www.stad.gent/veerkrachtcurssussen