



## 12. Preventive healthcare

### Bewegen Op Verwijzing

Do you want to exercise more? Bewegen Op Verwijzing (BOV) [exercise after referral] will help you develop a more active lifestyle. Together with your BOV-coach, you will draw up an exercise program. Your coach will motivate you and help you to get started. Your GP or another healthcare provider can refer you to a BOV-coach. In Ghent each quarter of an hour costs 5 euros. If you are entitled to preferential reimbursement, this coaching is free.

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

### Dietician

Whether you are ill or healthy, your dietician will give you advice on a healthy diet. You can find a dietician through your health insurance fund or on [www.desocialekaart.be](http://www.desocialekaart.be).

Dieticians determine their own rates. Only overweight children or adolescents and people suffering specific conditions (like diabetes) pay a fixed price. Some health insurance funds reimburse you for part of the costs.

### Occupational therapist

An occupational therapist helps people with problems performing the Activities of Daily Living because of their disability, illness or age, for instance: getting dressed, grocery shopping or cycling. Together, you will draw up a treatment plan. Occupational therapists can also recommend useful tools or home modifications.

- Find an occupational therapist on [www.ergotherapie.be/NL/web-2581/Engelse-info](http://www.ergotherapie.be/NL/web-2581/Engelse-info) or through your health insurance fund. You will need a prescription from your doctor and will be reimbursed by your health insurance fund.

Are you over 50 years old?

- At the 'lokaal dienstencentrum' [local service centre] in your neighbourhood, you can ask free advice from an occupational therapist.

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

- You can also request a house call by an occupational therapist by sending an e-mail to [ergotherapie.aanhuis@stad.gent](mailto:ergotherapie.aanhuis@stad.gent)

### Tobaccologist

A tobaccologist will help you quit smoking. You will work together to find your motivation. You can do this in group sessions or in private.

Find a tobaccologist on [www.rookstop.vrgt.be](http://www.rookstop.vrgt.be).

A tobaccologist charges per quarter of an hour. If you qualify for preferential reimbursement, you pay less. Your health insurance fund will also reimburse a part of the costs.

You can find the rates on [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) or ask your health insurance fund.

### Health promoters in community health centres

Health promoters in community health centres organise group activities. Every neighbourhood organises different activities.

You can take cycling lessons, work-out lessons, cooking classes and mental health sessions.

More information? Contact your neighbourhood's health promoter on

[www.gentsewijkgezondheidscentra.be](http://www.gentsewijkgezondheidscentra.be)

### Health counsellors at the health insurance fund

Some health insurance funds offer free sessions with a health counsellor or coach. They will answer all your health-related questions and draw up a specific plan of action.

### Mental resilience

During the Ten Days of Resilience in Ghent, from 1 to 10 October, you can attend free workshops and info sessions to improve your mental wellbeing.

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

During the rest of the year, you can take longer resilience courses for 5 euros per session (1 euro if you are entitled to preferential reimbursement).

Find out more on:

[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)