



### Bewegen Op Verwijzing

آیا می‌خواهید تحرک بیشتری داشته باشید؟ (BOV) Bewegen Op Verwijzing (BOV) به شما برای داشتن یک زندگی فعال‌تر کمک می‌کند. مربی BOV همراه با شما یک برنامه برای تحرک بیشتر تنظیم می‌کند. او شما را ترغیب و راهنمایی می‌کند. پزشک خانواده‌تان یا یک مددکار دیگر می‌تواند شما را به یک مربی BOV معرفی کند. درخت (Gent) شما 5 یورو برای هر 15 دقیقه پرداخت می‌کند. از طریق نظام بازپرداخت بیشتر هزینه‌های پزشکی (Verhoogde tegemoetkoming)، هزینه آن رایگان است.

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

### متخصص رژیم غذایی

یک متخصص رژیم غذایی هم برای افراد بیمار و هم برای افراد سالم در مورد تغذیه سالم مشاوره می‌دهد. از طریق شرکت بیمه خدمات درمانی خود و یا [www.desocialekaart.be](http://www.desocialekaart.be) می‌توانید یک متخصص رژیم غذایی پیدا کنید.

متخصصان رژیم غذایی خودشان نرخ‌شان را تعیین می‌کنند. تنها برای اضافه‌وزن در کودکان یا نوجوانان و در موقعیت‌های خاص (مانند دیابت) نرخ‌های ثابتی وجود دارد. بعضی از شرکت‌های بیمه خدمات درمانی برخی از هزینه‌های شما را بازپرداخت خواهند کرد.

### کاردرمانگر

یک کاردرمانگر به هر کسی که به دلیل ناتوانی، بیماری یا کهن‌سالی در کارهای روزانه مشکل داشته باشد، کمک می‌کند. به عنوان مثال: لباس پوشیدن، خرید کردن یا دوچرخه‌سواری کردن. شما همراه با هم یک برنامه درمانی تنظیم می‌کنید. کاردرمانگران همچنین می‌توانند ابزارهایی مفید یا انجام تغییراتی در خانه را توصیه کنند. شما می‌توانید در [www.ergotherapie.be](http://www.ergotherapie.be) یا از طریق شرکت بیمه خدمات درمانی‌تان یک کاردرمانگر پیدا کنید. برای این منظور شما به نسخه پزشک نیاز دارید و شرکت بیمه خدمات درمانی به شما بازپرداخت هزینه آن را انجام می‌دهد.

آیا بیشتر از 50 سال دارید؟

-در **lokaal dienstencentrum (مرکز خدمات محلی)** در محل‌تان می‌توانید به صورت رایگان به یک کاردرمانگر مراجعه کنید. [www.stad.gent/lokaaldienstencentra](http://www.stad.gent/lokaaldienstencentra)

-شما همچنین می‌توانید از طریق [ergotherapie.aanhuis@stad.gent](mailto:ergotherapie.aanhuis@stad.gent) تقاضای ملاقات خانگی یک کاردرمانگر کنید.

### متخصص ترک سیگار

یک متخصص ترک سیگار به شما برای ترک کردن کمک می‌کند. متخصص ترک سیگار همراه با شما بر روی انگیزه‌تان کار می‌کند. این کار می‌تواند به صورت گروهی یا انفرادی انجام شود. شما می‌توانید در [www.rookstop.vrgt.be](http://www.rookstop.vrgt.be) یک متخصص ترک سیگار پیدا کنید. نزد یک متخصص ترک سیگار شما برای هر 15 دقیقه پرداخت می‌کنید. از طریق نظام بازپرداخت بیشتر هزینه‌های پزشکی (Verhoogde tegemoetkoming)، شما مبلغ کمتری پرداخت می‌کنید. شرکت بیمه خدمات درمانی هم بخشی از آن را به شما بازپرداخت می‌کند. شما می‌توانید نرخ‌ها را در [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) پیدا کنید یا در این مورد از شرکت بیمه خدمات درمانی‌تان سؤال کنید.

### ترویج‌دهندگان سلامتی در مراکز بهداشتی درمانی محلی (wijkgezondheidscentra)

ترویج‌دهندگان سلامتی در مراکز بهداشتی درمانی محلی (Wijkgezondheidscentra) فعالیت‌های گروهی برگزار می‌کنند. آن‌ها می‌توانند در هر محل متفاوت باشند. به این ترتیب کلاس‌های دوچرخه‌سواری، کلاس‌هایی برای تحرک بیشتر، کارگروه‌های آشپزی (مانند Ratatouille) و جلسات برای بهداشت روانی برگزار می‌شوند. برای اطلاعات بیشتر با ترویج‌دهنده سلامتی محل‌تان از طریق [www.gentsewijkgezondheidscentra.be](http://www.gentsewijkgezondheidscentra.be) تماس بگیرید.

### مشاوران سلامتی شرکت بیمه خدمات درمانی

نزد برخی از شرکت‌های بیمه خدمات درمانی، شما می‌توانید به یک مشاور و یا مربی بهداشتی رایگان برای سؤالات در مورد سلامت خود و یک برنامه عملیاتی مشخص مراجعه کنید.

### استقامت روانی

طی برنامه 10 روزه استقامت روانی در خنت (Gent) از 1 تا 10 اکتبر، شما می‌توانید در کارگروه‌ها و جلسات اطلاع‌رسانی رایگان برای بهبود بخشیدن به سلامت روانی‌تان شرکت کنید. [www.stad.gent/veerkracht](http://www.stad.gent/veerkracht)

همچنین در طی سال کلاس‌های استقامت روانی بلندمدت به مبلغ 5 یورو برای هر جلسه وجود دارند (1 یورو از طریق نظام بازپرداخت بیشتر هزینه‌های پزشکی (verhoogde tegemoetkoming) برای این منظور به وب‌سایت زیر مراجعه کنید: [www.stad.gent/veerkrachtcsussen](http://www.stad.gent/veerkrachtcsussen))

## 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)