



12. Preventívna zdravotná starostlivosť

Projekt Pohyb na odporúčanie

(tzv. 'Bewegen Op Verwijzing' alebo 'BOV')

Chcete sa viac hýbať? Projekt Pohyb na odporúčanie vám pomôže nájsť cestu k aktívnejšiemu životnému štýlu. Spolu s trénerom BOV si najprv vypracujete cvičebný plán. Zároveň vás bude motivovať a pomáhať vám, aby ste svoj cieľ dosiahli. K trénerovi BOV vás môže odporučiť váš praktický lekár alebo iný zdravotný pracovník. Poplatok za služby trénera BOV v Gente je 5 EUR/15 min. alebo zdarma, pokiaľ máte schválené zvýšené preplácanie zdravotných nákladov.

www.stad.gent/bewegenopverwijzing

Dietológ

Dietológ poskytuje rady a odporúčania v oblasti zdravej výživy pre chorých aj zdravých ľudí. Kontaktné údaje na dietológa si môžete zistiť vo vašej zdravotnej poisťovni alebo na webovej stránke

www.desocialekaart.be.

Dietológovia si sami určujú výšku poplatkov. Len pre deti alebo dospelujúce osoby s nadváhou a v špecifických situáciách (ako je cukrovka) sú tieto sadzby presne stanovené. Niektoré zdravotné poisťovne časť nákladov za dietológa preplácajú.

Ergoterapeut

Ergoterapeut pomáha každému, kto má problémy s bežnými dennými činnosťami z dôvodu zdravotného postihnutia, choroby alebo staroby, ako napr. obliekanie sa, nakupovanie alebo bicyklovanie. Postupovať budete na základe spoločne vypracovaného ergoterapeutického plánu. Ergoterapeuti vám taktiež môžu odporučiť rôzne užitočné pomôcky alebo úpravy v domácnosti.

- Kontaktné údaje na ergoterapeuta si môžete zistiť na webovej stránke www.ergotherapie.be alebo vo vašej zdravotnej poisťovni. Budete tiež potrebovať odporúčací list od lekára. Výkony ergoterapeuta sú uhrádzané zdravotnou poisťovňou.

Máte viac ako 50 rokov?

- V miestnom stredisku služieb ('lokaal dienstencentrum') v blízkosti vášho bydliska môžete taktiež bezplatne využiť služby ergoterapeuta.

www.stad.gent/lokaaldienstencentra

Žiadosť o návštevu ergoterapeuta u vás doma môžete zaslať na e-mailovú adresu

ergotherapie.aanhuis@stad.gent

Tabakológ

Tabakológ vám pomôže, ak chcete prestať fajčiť. Spolu s vami pracuje na tom, aby ste si udržali motiváciu a pevnú vôľu prestať fajčiť, a to buď v skupine alebo len s vami samostatne.

Kontaktné údaje na tabakológa si môžete zistiť na webovej stránke www.rookstop.vrgt.be.

U tabakológa platíte za každú začatú štvrt hodinu. Ak máte schválené zvýšené preplácanie zdravotných nákladov, budete musieť platiť menej. Časť z nákladov vám taktiež preplatí vaša zdravotná poisťovňa.

Prehľad poplatkov si môžete vyhľadať na webovej stránke www.tabakstop.be alebo si ich môžete zistiť vo vašej zdravotnej poisťovni.

Promotéri zdravia v obvodných zdravotných strediskách

Promotéri zdravia organizujú skupinové aktivity v obvodných zdravotných strediskách. Tie sú pre každý mestský obvod iné.

Patria medzi sem napr. kurzy bicyklovania, pohybové kurzy, workshopy varenia (napríklad ratatouille) a kurzy duševného zdravia.

Chcete získať viac informácií? Údaje o promotérovi zdravia vo vašom obvode nájdete na webovej stránke www.gentsewijkgezondheidscentra.be

Zdravotní poradcovia v zdravotnej poisťovni

Niektoré zdravotné poisťovne ponúkajú svojim klientom bezplatnú návštevu zdravotného poradcu alebo trénera, ktorý vám odpovie na otázky ohľadom vášho zdravia a vypracuje spolu s vami konkrétny akčný plán.

Psychická odolnosť

Počas 10 dní, venovaných psychickej odolnosti, sa v Gente môžete od 1. do 10. októbra zúčastniť na bezplatných seminároch a informačných stretnutiach s cieľom zlepšiť si svoje duševné zdravie.

www.stad.gent/veerkracht

Počas celého roka sa organizujú aj dlhšie kurzy na zvýšenie psychickej odolnosti, ktoré stoja 5 EUR/sedenie, poprípade 1 EUR/sedenie, ak máte schválené zvýšené preplácanie zdravotných nákladov.

Viac informácií nájdete na webovej stránke:

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

Kijk daarvoor op:

www.stad.gent/veerkrachtcusussen