



Waarom naar de huisarts?

Je huisarts is de centrale figuur in je gezondheidszorg.

Je huisarts helpt je:

- Met vragen over je gezondheid,
- Als je ziek bent,
- Met dringende gezondheidsproblemen zoals snijwonden of verstuikingen.

Je huisarts kan je ook doorverwijzen naar andere hulpverleners zoals een kinesist, psycholoog, diëtist of andere gespecialiseerde zorgverleners.

You can find this information in other languages here:
www.stad.gent/health



Waar?

Je kiest het best een vaste huisarts in je buurt. Je kunt terecht in

- Een solopraktijk van 1 huisarts,
- Een groepspraktijk van meerdere huisartsen,
- Een wijkgezondheidscentrum of een andere groepspraktijk, waar huisartsen samenwerken met bijvoorbeeld kinesisten, verpleegkundigen, diëtisten of maatschappelijk werkers.

Vind een huisarts op www.stad.gent/huisarts

Let op: de meeste huisartsen werken op afspraak. Maak dus op voorhand een afspraak online of via telefoon.

Wat neem je mee?

- Je identiteitskaart, kids-ID of Isi+kaart,
- Geld of je bankkaart,
- Voor mensen zonder wettig verblijf: je medische kaart of documenten van Fedasil.

Wat betaal je?

Je betaalt meestal tussen 20 en 30 euro (in 2023). Daarvan krijg je een groot deel terug van het ziekenfonds. **Het deel dat je zelf betaalt, noemen we het remgeld** of persoonlijke bijdrage.

- Met verhoogde tegemoetkoming betaal je enkel het remgeld.
- Ben je ingeschreven in een wijkgezondheidscentrum? Dan betaal je niets.
- Let op: een huisbezoek kost meestal meer.

Hoeveel remgeld betaal je?

	Met Globaal Medisch Dossier	Zonder Globaal Medisch Dossier
Met ziekenfonds	4 euro	6 euro
Met verhoogde tegemoetkoming	1 euro	1,50 euro

(tarieven van 2023)

Wat kan je arts meegeven?

- Een (elektronisch) voorschrift voor geneesmiddelen,
- Een doorverwijsbrief voor een andere hulpverlener,
- Een ziektebriefje voor je werk,
- Een ziekte-aangifte voor het ziekenfonds (= getuigschrift arbeidsongeschiktheid).

Betaal niet te veel

- Vraag bij je huisarts een **Globaal Medisch Dossier** aan. Zo kies je voor een vaste huisarts en betaal je minder.
- Heb je een laag inkomen? Vraag om de **derdebetalersregeling** toe te passen. Zo betaal je enkel je persoonlijke bijdrage (het remgeld). Als je een verhoogde tegemoetkoming krijgt, is de derdebetalersregeling verplicht en wordt ze automatisch toegepast.
- Kan je je gezondheidskosten niet betalen? Ga langs bij het OCMW in je buurt.

2. De huisarts: wachtdienst



Word je 's avonds of in het weekend ziek?

Heb je een dringend medisch probleem? Kun je niet wachten op het spreekuur van je huisarts de volgende dag?

- Bel 1733.
- Kies je taal.
- Geef je postcode in.
- Je krijgt een medewerker aan de lijn. Die helpt je verder.
 - > 's Avonds op weekdays ga je naar een huisarts van wacht in je buurt.
 - > In het **weekend** of op een feestdag ga je naar één van de twee **huisartsenwachtposten** (zie achterkant).

Ben je doof of slechthorend?

- Stuur een sms naar 8665.
- Schrijf in de sms:
 - Je naam,
 - Je telefoonnummer,
 - Je woonplaats.
- Dan contacteert de dokter van wacht je via sms om verder af te spreken.

You can find this information in other languages here:
www.stad.gent/health



Huisartsenwachtposten in Gent

WEEKEND EN FEESTDAGEN



Wachtpost AZ Sint-Lucas Gent

Groenebriel 1
9000 Gent

Met de wagen:

Stel je GPS in op Terhagen

Openbaar vervoer:

Bus: 5, 8 (halte op de campus)

Tram: 1, 4

Wachtpost UZ Gent

C. Heymanslaan 10
9000 Gent

Met de wagen:

Volg de bordjes Spoed /
Huisartsenwachtpost

Openbaar vervoer:

Tram: 4 (halte op de campus)

Bus: 5, 8



www.huisartsenwachtposten.be



Waarom naar de tandarts?

Om je tanden gezond te houden, ga je het best **minstens 1 keer per jaar op controle** bij de tandarts. Ziet de tandarts een probleem, dan lost die het op.

Waar?

Vind een tandarts op:
www.stad.gent/tandarts

Maak altijd vooraf een afspraak.

Wat neem je mee?

- Je identiteitskaart, kids-ID of Isi+kaart,
- Geld of bankkaart,
- Mensen zonder wettig verblijf: je medische kaart of documenten van Fedasil.

Wat betaal je?

Als je op consultatie gaat, betaal je meestal het volledige bedrag. Daarna krijg je een (groot) deel terug van het ziekenfonds. Met een verhoogde tegemoetkoming krijg je meer terug.

De prijzen variëren per behandeling, maar je betaalt al snel 50 euro voor een tandartsbezoek (in 2023).

Moet je meerdere keren naar de tandarts? Vraag op voorhand hoeveel elke behandeling kost, zodat je weet wat je kunt verwachten.

Je persoonlijke bijdrage voor een jaarlijks onderzoek bij een geconventioneerde tandarts:

Als lid van een ziekenfonds	3,50 euro
Met verhoogde tegemoetkoming	0 euro
Onder de 18 jaar	0 euro

(tarieven van 2023)

Kosten besparen?

- Ga **minstens één keer per jaar op controle**. Zo ben je zeker dat je ziekenfonds het grootste deel terugbetaalt.
- Vraag op voorhand of je tandarts **'geconventioneerd'** is. Dat betekent dat de tandarts met **vastgelegde tarieven** werkt. Andere tandartsen rekenen mogelijk meer aan, maar niet altijd.
- Vraag aan je tandarts om de **derdebetalersregeling** toe te passen: dan moet je enkel je persoonlijke bijdrage betalen.
- Kan je je gezondheidskosten niet betalen? Ga dan langs bij het **OCMW** in je buurt.

Feestdagen en weekends?

Tijdens het weekend of op een feestdag kun je enkel voor **spoedgevallen** terecht bij de tandarts met **wachtdienst**.

Je kunt een afspraak maken **tussen 9 en 18 uur**, via **09 033 99 69** (1,5 euro per minuut in 2023).

Other languages

You can find this information in other languages here:

www.stad.gent/health



4. Betaalbare gezondheidszorg



Er zijn verschillende manieren om je zorg betaalbaar te houden:

> Kies voor een vaste huisarts en apotheker.

Een vaste huisarts maakt voor jou een Globaal Medisch Dossier op. Je betaalt dan minder per consultatie.

Bij een vaste apotheker kun je ook korting krijgen.

> Kies voor artsen en specialisten die aan het conventietarief werken.

Artsen die geconventioneerd zijn, houden zich aan vaste, afgesproken prijzen voor elke raadpleging en behandeling. Andere artsen mogen meer vragen: een supplement. Dat wordt niet terugbetaald door je ziekenfonds en betaal je dus zelf.

> Ga langs bij je ziekenfonds.

Heb je veel medische kosten? Of heb je een laag inkomen?

Ga zeker eens langs bij je ziekenfonds. Je hebt misschien recht op een tegemoetkoming.

> Gebruik generische geneesmiddelen.

Generische geneesmiddelen zijn medicijnen zonder merk. Ze bevatten dezelfde ingrediënten en zijn even goed als medicijnen van een merk, maar ze zijn goedkoper.

Vraag dus aan je arts om je generische geneesmiddelen voor te schrijven. Of vraag aan je apotheker om generische middelen mee te geven.

> Check of je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming.

Heb je een laag inkomen? Dan heb je mogelijk recht op een verhoogde tegemoetkoming. Met een verhoogde tegemoetkoming betaal je minder voor gezondheidszorg en heb je nog andere financiële voordelen (openbaar vervoer, energie, UitPAS).

Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming? Dan eindigt de code op jouw klevertje van het ziekenfonds op een '1'.

Soms krijg je de verhoogde tegemoetkoming automatisch. Twijfel je of je er recht op hebt? Maak dan een afspraak bij je ziekenfonds.

> Weet dat er een maximumfactuur bestaat.

De maximumfactuur beperkt de jaarlijkse medische kosten voor gezinnen.

Heb je het maximumbedrag bereikt? Vanaf dan krijg je voor alle volgende consultaties het remgeld automatisch volledig terug (het deel dat je anders zelf betaalt).

> Ga langs bij het OCMW.

Heb je een beperkt budget of financiële problemen? Ga langs bij het OCMW in je buurt. Zij zoeken samen met jou naar een oplossing.

Other languages

You can find this information in other languages here:

www.stad.gent/health





Waarom naar het ziekenfonds?

Het ziekenfonds (ook 'mutualiteit' genoemd) betaalt een groot deel van je kosten voor gezondheidszorg terug.

Het ziekenfonds betaalt

- Een uitkering als je ziek bent,
- Een uitkering voor moeders die net bevallen zijn.

Belangrijk

Iedereen is verplicht om zich aan te sluiten bij een ziekenfonds. Je kiest zelf welk ziekenfonds.

Waar?

Vind een kantoor in Gent op www.stad.gent/ziekenfonds

Een ziekenfonds helpt je om je gezondheidszorg betaalbaar te houden.

Bijvoorbeeld:

- Medewerkers van een ziekenfonds kijken voor jou na of je recht hebt op een **verhoogde tegemoetkoming** (in dat geval betaal je minder).
- Ze kunnen je helpen met zoeken naar een **geconventioneerde arts** (die geen extra supplementen aanrekent en dus minder kost).
- Ze geven je meer **info over uitkeringen** en aanvullende verzekeringen.
- Ze controleren je ziekenhuisfacturen, zodat je zeker niets te veel betaalt.

Wat kost een ziekenfonds?

Om je aan te sluiten bij een ziekenfonds, betaal je **lidgeld**. Het lidgeld en de voordelen zijn verschillend bij elk ziekenfonds. Informeer je dus goed voordat je een ziekenfonds kiest.

Let op: de Hulpkas voor Ziekten en Invaliditeitsverzekering (HZIV) is het enige gratis ziekenfonds, maar betaalt énkél kosten uit de verplichte verzekering terug. Je krijgt geen andere, extra voordelen (zoals een gedeeltelijke terugbetaling van een bril of sportkampen voor kinderen.)

Tip

Kinderen tot 18 jaar zijn samen met één van de ouders verzekerd bij het ziekenfonds. Bezorg een geboortecertificaat aan je ziekenfonds.

Het kan zijn dat je nog kinderbijslag (groeipakket) krijgt als je kinderen al ouder zijn dan 18 (bijvoorbeeld als ze verder studeren). Dan kunnen ze ook nog tot hun 25 samen met jou verzekerd blijven. Krijg je geen kinderbijslag meer, of worden je kinderen 25 jaar? Dan moeten ze hun ziekteverzekering zelf in orde brengen.

Other languages

You can find this information in other languages here:

www.stad.gent/health



De ziekenfondsen in Vlaanderen:





Waarvoor naar de apotheek?

Bij de apotheek kun je terecht voor medicijnen, met of zonder voorschrift. Je kunt er ook terecht voor hulpmiddelen en verzorgingsproducten. De apotheker legt je uit hoe je de medicijnen moet gebruiken, en wat de bijwerkingen kunnen zijn. Je apotheker kan je ook advies geven over veelvoorkomende gezondheidsproblemen.

Waar?

Kies een vaste apotheker in je buurt. Dat is je huisapotheker. De huisapotheker houdt een overzicht bij van je medicatiegebruik. Zo kan zij of hij je betere tips geven. Bovendien krijg je als vaste klant vaak korting.

Vind een apotheek op

www.apotheek.be

Wat neem je mee naar de apotheek?

- Je identiteitskaart, kids-ID of Isi+kaart,
- Geld of je bankkaart,
- Voor mensen zonder wettig verblijf: je medische kaart of documenten van Fedasil,
- Eventueel een voorschrift voor medicijnen van je arts.

Wat betaal je?

Als je aangesloten bent bij een ziekenfonds, of een medische kaart hebt, betaal je enkel een (klein) deel van de kostprijs van medicijnen: je persoonlijke bijdrage.

Betaal niet te veel

- Kies voor **generische geneesmiddelen**. Dat zijn medicijnen zonder merk. Ze bevatten dezelfde ingrediënten en werken even goed als medicijnen van een merk, maar ze zijn goedkoper.
- Je apotheker kan je adviseren over mogelijke **goedkopere alternatieven**.
- Geneesmiddelen die vrij te verkrijgen zijn, kunnen goedkoper zijn als de arts ze voorschrijft. Vraag ernaar.
- Als je een **verhoogde tegemoetkoming** hebt, betaal je minder.
- Gebruik je veel medicatie en heb je hoge kosten voor je gezondheidszorg? Met de **maximumfactuur** blijven je jaarlijkse kosten beperkt. Heb je het maximumbedrag bereikt? Dan krijg je voor alle volgende consultaties het remgeld automatisch volledig terug (dat is het deel dat je anders zelf betaalt).

's Avonds of in het weekend

1. Via www.apotheek.be vind je de apothekers van wacht, die 's avonds en in het weekend open zijn. Geef je adres in en ze verschijnen op de kaart (met adres, afstand en routebeschrijving).

2. Aan de deur van elke apotheek vind je een lijst met de apothekers in de buurt waar je tot 22 uur terecht kunt. Meestal vind je er ook een telefoonnummer om de apotheek van wacht ná 22 uur op te vragen.

3. Je kunt de dichtstbijzijnde apotheek van wacht ook altijd opvragen via het nummer **0903 99 000** (1,50 euro/minuut en 24 uur op 24 uur bereikbaar).

Other languages

You can find this information in other languages here:

www.stad.gent/health





De vroedvrouw

Een vroedvrouw volgt je op tijdens je zwangerschap. Ze helpt je voor, tijdens en na je bevalling. Een vroedvrouw in je buurt kan je vinden via [www.vroedvrouwen.be/zoek-
een-vroedvrouw](http://www.vroedvrouwen.be/zoek-
een-vroedvrouw)

> Hoeveel kost het?

Een geconventioneerde vroedvrouw regelt alles rechtstreeks met je ziekenfonds. Dan betaal je zelf niets. Soms moet je extra kosten wel zelf betalen. Vraag dat vooraf aan je vroedvrouw.

Kraamzorg

Heb je net een baby gekregen? Een kraamverzorgende kan je thuis helpen, bijvoorbeeld met koken, opruimen en de verzorging van je baby. De prijs hangt af van je inkomen: als je een laag inkomen hebt, betaal je minder.

Kind en Gezin

Kind en Gezin is er voor zwangere vrouwen en hun partner, en voor ouders met een kindje tot 3 jaar.

> Waarvoor naar Kind en Gezin?

De dokter of verpleegster beantwoordt je vragen over:

- Voeding,
- Gezondheid,
- Veiligheid,
- Opvoeding.

Kind en Gezin contacteert je nadat je bevallen bent. Kind en Gezin geeft ook de verplichte en aangeraden vaccinaties aan je kind. Alle consultaties zijn gratis, inclusief de vaccinaties.

Tandzorg

Voor kinderen onder de 18 jaar betaalt je ziekenfonds de kosten voor tandzorg volledig terug. Je persoonlijke bijdrage (remgeld) is in dat geval dus 0 euro.

Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB)

Het CLB is er voor kinderen, jongeren en hun ouders. Je kunt bij hen terecht met vragen over:

- Onderwijs,
- Gezondheid,
- Opvoeding.

Het CLB organiseert medische onderzoeken via de school, en geeft kinderen ook gratis vaccins.

Alle consultaties zijn gratis.

Other languages

You can find this information in other languages here:

www.stad.gent/health





Waarom naar de psycholoog?

- Je piekert vaak,
- Je slaapt slecht,
- Je voelt je angstig,
- Je hebt stress.

Een psycholoog kan je dan helpen via gesprekken.

Wat neem je mee?

- Je identiteitskaart, kids-ID of Isi+kaart,
- Geld of je bankkaart,
- Een doorverwijsbrief van je huisarts, als je die hebt.

Wie kan je doorverwijzen naar een psycholoog?

Verschillende hulpverleners kunnen je helpen om een psycholoog te vinden:

> Ofwel vraag je raad aan je **huisarts**.

> Ofwel contacteer je het **CAW** (Centrum Algemeen Welzijn):

- **0800 13500**

(tijdens de werkuren),

- **www.caw.be/contacteer-ons**

(chat of mail),

- **Oude Houtlei 124, 9000 Gent**

(op afspraak).

> Krijg je steun van het **OCMW?**

Vraag dan aan je maatschappelijk werker om je door te verwijzen naar de psychologische dienst.

Waar kun je terecht en wat betaal je?

- Bij een eerstelijnspsycholoog of een **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)** betaal je maximaal **11,20 per sessie, of 4 euro** met verhoogde tegemoetkoming (tarieven van 2023).
- Bij een psycholoog in een **algemeen ziekenhuis** betaal je **20 euro per sessie** (in 2023). Let op: je hebt een doorverwijsbrief nodig.
- De sessies bij een psycholoog van het **OCMW** zijn **gratis**.
- Sommige **ziekenfondsen** betalen je sessies bij een psycholoog deels terug. Vraag dat na bij je ziekenfonds.
- Je kunt ook zelf een psycholoog kiezen. Vraag op voorhand wat het tarief per sessie is.

Tips

Op www.stad.gent/praaterover vind je organisaties waar je terecht kunt voor een eenmalig gesprek, of waar je online hulp kunt krijgen.

Is een groepscursus iets voor jou? Bekijk het aanbod op www.stad.gent/veerkrachtcursussen

Other languages

You can find this information in other languages here: www.stad.gent/health





Waarvoor naar de kinesist?

Een kinesist of kinesitherapeut helpt mensen die moeilijk bewegen, bijvoorbeeld:

- Na een operatie of bevalling,
- Na een breuk of verstuiking,
- Na een beroerte of hartinfarct,
- Tijdens een chronische ziekte,
- Om het risico op vallen te voorkomen (valpreventie).

Met oefeningen en andere technieken leert een kinesist je opnieuw bewegen.

Meestal ga je naar de kinesist met een voorschrift van je arts.

Waar?

Vind een kinesist op www.kinesitherapeutengent.be

Vraag zeker advies aan je huisarts. Een kinesitherapeut die gespecialiseerd is in jouw probleem, kan je beter helpen.

Wat neem je mee?

- Je identiteitskaart, kids-ID of Isi+kaart,
- Geld of je bankkaart,
- Voor mensen zonder wettig verblijf: je medische kaart of documenten van Fedasil,
- Een voorschrift van je huisarts.

Wat betaal je?

De tarieven van kinesisten kunnen verschillen. Je kiest het best voor een geconventioneerde kinesist: dan betaal je minder. Vraag op voorhand hoeveel je moet betalen en hoeveel sessies je nodig hebt.

Other languages

You can find this information in other languages here:

www.stad.gent/health





Wil je zo lang mogelijk thuis blijven wonen? Of heb je tijdelijk hulp nodig thuis? Dan kunnen thuiszorgdiensten je helpen.

> **Verpleging aan huis**

Ben je ziek of kom je thuis uit het ziekenhuis? Een verpleegkundige kan je thuis verzorgen. Bijvoorbeeld:

- Een wonde verzorgen,
- Een spuitje geven,
- Een verband verwisselen,
- Een infuus toedienen.

> **Persoonlijke zorg**

Heb je het moeilijk om voor jezelf te zorgen? Een verzorgende kan je helpen om bijvoorbeeld:

- Je te wassen,
- Je haar te kammen,
- Je aan te kleden,
- Naar het toilet te gaan,
- Je medicijnen te nemen.

Je huisarts, het OCMW, je ziekenfonds of het ziekenhuis kunnen thuiszorg regelen voor jou. De prijs hangt af van je inkomen: als je een laag inkomen hebt, betaal je minder.

> **Huishoudhulp**

Heb je het moeilijk om klusjes te doen? Een huishoudhulp kan je helpen met poetsen, strijken, wassen en boodschappen doen.

Other languages

You can find this information other languages here:

www.stad.gent/health





Waarvoor naar het ziekenhuis?

Je gaat naar het ziekenhuis voor

- Een consultatie bij een specialist,
- Een onderzoek,
- Een opname.

Dat gebeurt meestal op doorverwijzing van je huisarts.

Dringende hulp?

Voor levensnoodzakelijke, dringende medische hulp kun je terecht op de spoeddienst.

In heel dringende gevallen bel je het nummer 112, waarna de ziekenwagen je komt halen.



Waar?

Je kiest zelf naar welk ziekenhuis je gaat, behalve als je met de ambulance vervoerd wordt.

In Gent zijn er 4 ziekenhuizen:

- AZ Jan Palfijn
www.janpalfijn.be
- AZ Maria Middelaes
www.mariamiddelaes.be
- AZ Sint-Lucas
www.azstlucas.be
- Universitair Ziekenhuis Gent
www.uzgent.be

Wat neem je mee?

- Je identiteitskaart, kids-ID of Isi+kaart,
- Een klevertje van het ziekenfonds,
- Een doorverwijsbrief van je arts, als je die hebt,
- Een lijst van medicatie die je neemt,
- Een bewijs van je hospitalisatieverzekering, als je die hebt.

Wat betaal je?

Je betaalt niet in het ziekenhuis zelf. Je krijgt de rekening thuis met de post of via mail. Op de rekening staat wat je zelf moet betalen.

Other languages

You can find this information in other languages here:

www.stad.gent/health



Betaal niet te veel

> Kies een kamer voor twee of meer personen.

In een éénpersoonskamer betaal je extra kosten voor de kamer en voor de zorgverlener. Dat kunnen grote bedragen zijn. In een kamer voor twee of meer personen betaal je geen extra kosten.

> Contacteer de sociale dienst van het ziekenhuis.

Ga vóór of tijdens je opname naar de sociale dienst. De sociaal werkers van het ziekenhuis helpen je om tegemoetkomingen en voordelen aan te vragen. De dienst kan ook voor jou contact opnemen met het OCMW.

> Laat je factuur nakijken door je ziekenfonds.

Het ziekenfonds controleert de factuur, zodat je zeker niets te veel betaalt.

> Contacteer je hospitalisatieverzekering.

Heb je een hospitalisatieverzekering? Die betaalt een groot deel van je kosten terug. Vraag meer info bij je verzekering.

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.

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/
lokaliendienstencentra](http://www.stad.gent/lokaliendienstencentra)

- 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

Other languages

You can find this information in other languages here:

www.stad.gent/health

