

GEZONDHEIDSCADEAU



989€ tot 1261€

Wat is het?

Het bedrag dat de overheid betaalt om je te laten begeleiden:

- om meer te bewegen
- je mentaal beter te voelen
- te stoppen met roken



Wat is het waard?

- 989 euro
- 1261 euro als je verhoogde tegemoetkoming hebt. Weet je niet of je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming? Vraag het aan je ziekenfonds.

Waarvoor dient het?

Begeleiding door:

- een Bewegen Op Verwijzing-coach
- een tabakoloog
- een eerstelijnspsycholoog

Hoeveel kost het jou?

Je betaalt zelf ook een klein bedrag voor de begeleiding. Hoeveel? Dat lees je verder.

JE MENTAAL BETER VOELEN



Wie helpt je?

Een eerstelijnspsycholoog.



Hoe maak je een afspraak?

- Vind een eerstelijnspsycholoog in je buurt op de website [vind een eerstelijnspsycholoog](#) Of scan de QR-code.
- Of vraag info aan je dokter of ziekenfonds.
- Je hebt geen verwijfsbrief of voorschrift van je dokter nodig.



Hoe helpt de eerstelijnspsycholoog je?

- De eerstelijnspsycholoog helpt je om mentale problemen zoals depressie of angst te verminderen.
- Door deze problemen op tijd aan te pakken, vermijd je dat ze verergeren.



Hoeveel kost het jou?

- • 11 euro per gesprek.
- 4 euro per gesprek als je verhoogde tegemoetkoming hebt. Het eerste gesprek is gratis.



Hoeveel betaalt de Federale overheid?

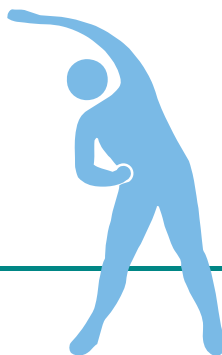
- • Begeleiding door een eerstelijnspsycholoog kost 75 euro per gesprek. De Federale overheid betaalt dus 64 euro of 71 euro als je verhoogde tegemoetkoming hebt.
- De Federale overheid betaalt dit rechtstreeks aan de eerstelijnspsycholoog.



Hoe vaak kan je langs gaan?

- • Ben je jonger dan 23 jaar? Maximaal 10 gesprekken per jaar.
- Ben je ouder dan 23 jaar? Maximaal 8 gesprekken per jaar.

MEER BEWEGEN



Wie helpt je?

Een Bewegen Op Verwijzing-coach



Hoe maak je een afspraak?

- Vraag een verwijsbrief aan je dokter, apotheker, thuisverpleegkundige, maatschappelijk werker, diëtist,...
- Vind een Bewegen Op Verwijzing-coach in je buurt op de website [Bewegen op verwijzing](#) Of scan de QR-code. Of vraag info aan je dokter of ziekenfonds.



Hoe helpt de Bewegen Op Verwijzing-coach je?

- Je coach stelt een persoonlijk beweegplan op.
Dit helpt je om in het dagelijks leven meer te bewegen.
- Je coach sport of beweegt niet mee maar helpt je vol te houden.



Hoeveel kost het jou?

- 10 euro per half uur.
- 2 euro per half uur als je verhoogde tegemoetkoming hebt.
Een gesprek met je coach duurt meestal een half uur.



Hoeveel betaalt de Vlaamse overheid?

- Begeleiding door een Bewegen Op Verwijzing-coach kost 33,5 euro per half uur.
De Vlaamse overheid betaalt dus 23,5 euro of 31,5 euro als je verhoogde tegemoetkoming hebt.
- De Vlaamse overheid betaalt dit rechtstreeks aan de Bewegen Op Verwijzing-coach.



Hoe vaak kan je langs gaan?

Maximaal 7 uur per jaar.

STOPPEN MET ROKEN

148€
tot
252€



Wie helpt je?

Een tabakoloog.



Hoe maak je een afspraak?

- Vind een tabakoloog in je buurt op de website [geregistreeerde tabakologen](#) Of scan de QR-code
- Of vraag info aan je dokter of ziekenfonds.
- Je hebt geen voorschrift of verwijfsbrief nodig van je dokter.



Hoe helpt de tabakoloog je?

- Je tabakoloog stelt een persoonlijk rookstopplan op.
- Je tabakoloog helpt je vol te houden.



Hoeveel kost het jou?

- 15 euro per half uur.
- 2 euro per half uur als je verhoogde tegemoetkoming hebt.
- Een gesprek met een tabakoloog duurt meestal een half uur.



Hoeveel betaalt de Vlaamse overheid?

- Begeleiding door een tabakoloog kost 33,5 euro per half uur.
- De Vlaamse overheid betaalt dus 18,5 euro of 31,5 euro als je verhoogde tegemoetkoming hebt.
- De Vlaamse overheid betaalt dit rechtstreeks aan de tabakoloog.



Hoe vaak kan je langs gaan?

Maximaal 4 uur per jaar.

Dit gezondheidscadeau wordt je aanbevolen door



Heb je vragen? Contacteer je ziekenfonds.