

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



512€
tot
568€



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?

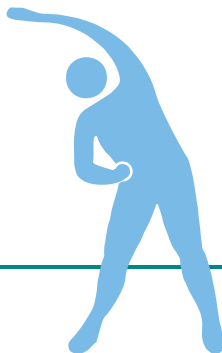
- Begeleiding door een eerstelijnspsycholoog kost 75 euro per gesprek.
- De Federale overheid betaalt dus 64 euro of 71 euro als je verhoogde tegemoetkoming hebt.
- De Federale overheid betaalt dit rechtstreeks aan de eerstelijnspsycholoog.



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 [geregistreerde 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.