

# 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 [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be). Of scan de QR-code.
- Of vraag info aan je dokter of verwijsbrief nodig van je dokter.
- Je hebt geen voorschrift of verwijsbrief 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.



helan  
Onafhankelijk Ziekenfonds



Neutraal  
Ziekenfonds  
Vlaanderen

VZIZ  
Vlaams & Neutraal  
Ziekenfonds



Heb je vragen? Contacteer je ziekenfonds.

# 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

**Voor wie is het?**

Voor elke volwassene in Vlaanderen.

**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 Beweging 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



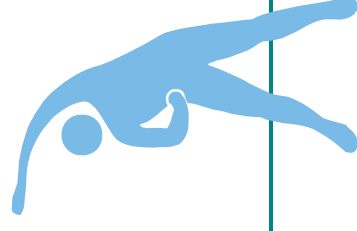
**512€**  
tot  
**568€**



# MEER BEWEGEN



**329€**  
tot  
**441€**



## Wie helpt je?

Een eerstelijnspsycholoog



## Hoe maak je een afspraak?

- Vind een eerstelijnspsycholoog in je buurt op de website [www.vind-een-psycholoog.be/zoeken/eerstelijnspsycholoog.html](http://www.vind-een-psycholoog.be/zoeken/eerstelijnspsycholoog.html)
- 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?

- Ben je 24 jaar of ouder?
  - 11 euro per gesprek.
  - 4 euro per gesprek als je verhoogde tegemoetkoming hebt.
  - Het eerste gesprek is gratis.
- Ben je jonger dan 24 jaar? Dan betaal je niets.



## Hoeveel betaalt de Federale overheid?

- Begeleiding door een eerstelijnspsycholoog kost 75 euro per gesprek.
- Ben je 24 jaar of ouder? De Federale overheid betaalt dus 64 euro of 71 euro als je verhoogde tegemoetkoming hebt.
- Ben je jonger dan 24 jaar? De Federale overheid betaalt dus 75 euro.
- De Federale overheid betaalt dit rechtstreeks aan de eerstelijnspsycholoog.



## Wie helpt je?

Een Bewegen Op Verwijzing-coach



## Hoe maak je een afspraak?

- Vraag een verwijfsbrief aan je dokter, apotheker, thuisverpleegkundige, maatschappelijk werker, diëtist,...
- Vind een Bewegen Op Verwijzing-coach in je buurt op de website [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be). 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.



## Hoe vaak kan je langs gaan?

- Ben je 24 jaar of ouder? Maximaal 8 gesprekken per jaar.
- Ben je jonger dan 24 jaar? Maximaal 10 gesprekken per jaar.