

Preventiewijzer

Een gezonde levensstijl bevorderen?
Kruis de juiste (zelf)hulp aan.

Rode tekst: uitsluitend voor verwijzer, grijze tekst: voor patiënten



VOEDING EN BEWEGING

- Diëtist(e) in de buurt**
www.vbvd.be
- Lekkere en gezonde recepten?**
www.zekergezond.be
- Info over eet- en gewichtsproblemen**
www.eetexpert.be
- Richtlijnen voor gezonde voeding**
www.gezondleven.be/voedingsdriehoek
- Test jezelf en maak een actieplan**
www.mijngezondleven.be
- Richtlijnen voor beweging**
www.bewegingsdriehoek.be
- Info over diabetes en diabetespreventie**
www.diabetes.be
- Wil je meer bewegen?**
www.10000stappen.be
www.bewegingsdriehoek.be
- Ondersteuning en beweegplan op maat?**
www.bewegenopverwijzing.be



TABAK, ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

- Rookstopbegeleiders in je buurt**
www.tabakologen.be
- Stoppen met roken?**
www.tabakstop.be • T 0800 111 00
- Zelfzorg en zelfhulp bij middelengebruik**
www.dash.vad-contact.be
- Info over en doorverwijzing i.v.m. drank, drugs, pillen, gamen en gokken**
www.druglijn.be • T 078 15 10 20
- Middelengebruik detecteren**
www.me-assist.com
- Info en doorverwijzing i.v.m. alcohol, drugs, medicatie, gamen en gokken**
www.vad.be



GEESTELIJKE GEZONDHEID

- 10 tips voor meer veerkracht**
www.fitinjehoofd.be
- #samenveerkrachtig**
www.samenveerkrachtig.be
- Voel jij je goed in je vel?**
www.noknok.be (12-16 jaar)
- Praten is de eerste stap**
www.tele-onthaal.be • T 106
www.awel.be • T 102 (jongeren)
www.caw.be/jac (12-25 jaar)
- Centrum Algemeen Welzijnswerk**
www.caw.be
- Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg**
www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg
- Info over leren, studeren, gezondheid**
www.clbchat.be
- Therapeutische hulp voor jongeren**
www.tejo.be
- Info over psychische problemen**
www.geestelijkgezondvlaanderen.be
- Dringend nood aan een gesprek?**
www.zelfmoord1813.be • T 1813
- Vragen over geweld?**
www.1712.be • T 1712
- Advies over zelfmoordpreventie**
www.zelfmoord1813.be/ASPHA
T 024 24 30 00



VALPREVENTIE

- Info en advies**
www.valpreventie.be

www.vlaamselogos.be



Vlaanderen
is zorg

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE REGIO

GEZONDHEID TROEF

logo VL

Wij bouwen samen aan een gezonde levensstijl



VACCINATIES EN INFECTIEZIEKTEN

- Griepvaccinatie**
www.griepvaccinatie.be
- Laat je vaccineren**
www.laatjevaccineren.be
- Kinderen en vaccinaties**
www.kindengezin.be/gezondheid-en-vaccineren
- Reisvaccinaties**
www.wanda.be
- Coronavirus - COVID-19**
www.info-coronavirus.be
- Vaccins registreren en bestellen**
www.vaccinnet.be



GEZONDHEID EN MILIEU

- Tips om je huis gezond te houden**
www.gezondbinnen.be
- Zo hou je je huis rookvrij**
www.nooitbinnenroken.be
- Gezond tuinieren**
www.gezonduiteigengrond.be
- Luchtvervuiling en/of straling**
www.gezondleven.be/themes/gezondheid-en-milieu
- Tips bij warm weer**
www.warmedagen.be
- Doe de tekencheck**
www.tekenbeten.be
- Vragen?**
Milieudienst van de gemeente
Medisch milieukundige van het Logo
- Info over Gezonde Publieke Ruimte**
www.gezondepubliekeruimte.be



MONDGEZONDHEID

- Info en advies**
www.gezondemond.be



BEVOLKINGSONDERZOEKEN NAAR KANKER

- Info en advies**
borstkanker.bevolkingsonderzoek.be
dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be
baarmoederhalskanker.bevolkingsonderzoek.be
T 0800 60 160



ANDERE

- Info over seksuele gezondheid**
www.allesoverseks.be, www.zanzu.be
- Gezond zwanger?**
www.gezondzwangerworden.be
- Ben je jong? Zit je met 1001 vragen?**
www.watwat.be
- Voed jij je kind gezond op?**
www.groeimee.be
www.kindengezin.be
- Betrouwbare medische info**
www.gezondheidenwetenschap.be
- Hoe is het gesteld met jouw gezondheid?**
www.gezondheidskompas.be

Een gezonde levensstijl?
Vraag raad aan je huisarts

www.vlaamselogos.be

Verantwoordelijke uitgever:
Peter Van Hoeymissen, lid Dagelijks Bestuur PO AOL
Logo Mechelen vzw
Paardenstraatje 35/1
2800 Mechelen
478.689.06
RPR Antwerpen, afdeling Mechelen

SAMEN WERKEN
WE AAN EEN

gezonde
REGIO

logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF