*Informatie over gezondheidsbevordering en ziektepreventie om te delen via een website die toegankelijk is voor patiënten*

**Zorg goed voor jezelf**

 Voeding en beweging

Eet ik gezond? [www.gezondheidstest.be](http://www.valpreventie.be)  
Beweeg ik voldoende? [www.10000stappen.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be)  
Diëtist in de buurt [www.vbvd.org/zoek.php](http://www.vbvd.org/zoek.php)

 Tabak, alcohol en drugs

Telefonische rookstopbegeleiding [www.tabakstop.be](http://www.gezondheidenmilieu.be) T. 0800 111 00  
Online rookstopbegeleiding [www.stopsmokingcoach.eu](http://www.itg.be)  
Tabakoloog in de buurt [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be)  
Info en advies drugs [www.druglijn.be](http://www.sportelen.be) T 078 15 10 20  
Zelf-en kennistest [www.druglijn.be/aan-de-slag/alcohol.aspx](http://www.druglijn.be/aan-de-slag/alcohol.aspx)  
Zelftest, zelfhulp en online begeleiding [www.alcoholhulp.be](http://www.gezondheidstest.be); www.cannabishulp.be

 Geestelijke gezondheid

10 tips, zelftest veerkracht, app [www.fitinjehoofd.be](http://www.tabakstop.be)  
Voor 12-16 jaar [www.noknok.be](http://www.stopsmokingcoach.eu)  
Voor 60-plus [www.zilverwijzer.be](http://www.10000stappen.be)  
Informatie over psychische klachten  
en aandoeningen [www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.druglijn.be)  
Dringend nood aan een gesprek [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) T 1813  
Praten is de eerste stap [www.tele-onthaal.be](http://www.fitinjehoofd.be) T 106  
Centrum algemeen welzijnswerk [www.cawoostbrabant.be](http://www.cawoostbrabant.be)  
Centrum geestelijke gezondheid [www.cgg-vbo.be](http://www.cgg-vbo.be); [www.passant.be](http://www.passant.be)

 Bevolkingsonderzoeken naar kanker

Info en advies [www.bevolkingsonderzoek.be](mailto:info@aavlaanderen.be) T 0800 60 160

 Gezondheid en milieu

Invloed van de woning [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be)  
Invloed van de buitenomgeving [www.gezondheidenmilieu.be](http://www.gezondheidenmilieu.be)  
Passief roken [www.nooitbinnenroken.be](http://www.nooitbinnenroken.be)  
Milieudienst van de gemeente  
Medisch milieukundige T 016 56 36 83

 Vaccinaties

Basisvaccinaties kinderen [www.zorgengezondheid.be/basisvaccinatieschema](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be)  
Griepvaccinatie [www.griepvaccinatie.be](http://www.griepvaccinatie.be)

 Valpreventie

[www.valpreventie.be](http://www.noknok.be)

 Andere

Voed ik mijn kind gezond op? [www.gezondopvoeden.be](http://www.zilverwijzer.be); [www.groeimee.be](http://www.zorgengezondheid.be/basisvaccinatieschema)  
Gezond zwanger? [www.gezondzwangerworden.be](http://www.gezondzwangerworden.be)  
Gezond op reis? [www.itg.be](http://www.gezondopvoeden.be) (reisgeneeskunde)

**Ziek zijn voorkomen? Een gezonde leefstijl?  
Vraag raad aan je huisarts.**

**Een publicatie van**



www.logo-oostbrabant.be