



LEERSTOEL PROVINCIE ANTWERPEN ZORGBEROEPEN IN EVOLUTIE

WEGWIJS IN ZORG EN GEZONDHEID

‘De wegwijzer’



**Provincie
Antwerpen**
GOUVERNEUR
KINSBERGECENTRUM



**Universiteit
Antwerpen**

WEGWIJS IN ZORG EN GEZONDHEID

Een spel ontwikkeld door de vereniging van wijkgezondheidscentra met als doel mensen vanaf 16 jaar “wegwijs” te maken in het zorg- en welzijnslandschap (VWGC, 2021). In het spel komen 11 organisaties aan bod die je in het zorg en gezondheidsveld kan tegenkomen. Een korte toelichting van deze 11 organisaties is hieronder te raadplegen. Via de [website](#) van wegwijs in zorg en gezondheid kan je een filmpje per organisatie met extra informatie bekijken.

ORGANISATIES DIE AAN BOD KOMEN IN HET SPEL

1. Het ziekenfonds
2. De VDAB
3. De Vakbond
4. Het OCMW
5. Het CAW/JAC
6. Kind en Gezin
7. Het CLB
8. Thuiszorg
9. De huisarts (van wacht)
10. De apotheek (van wacht)
11. Spoed

1. Het ziekenfonds

Voor wie?

Voor **iedereen**. In België is een ziekteverzekering **verplicht**.

Wat doet een ziekenfonds?

- Ben je **ziek**? Dan betaalt het ziekenfonds een groot deel van jouw **kosten** terug.
- Kan je niet meer werken door ziekte of door een ongeval? Dan krijg je een **inkomen** via het ziekenfonds.

Verhoogde tegemoetkoming

Heb je een laag inkomen? Dan heb je misschien recht op **verhoogde tegemoetkoming**. Dan moet je minder betalen voor:

- doktersbezoek
- openbaar vervoer
- energie
- vakantie
- ...

Extra voordelen

Bij veel ziekenfondsen krijg je extra voordelen. Die vind je op de website. Voorbeelden:

- Heb je een **hulpmiddel** nodig? Bij het ziekenfonds kan je materiaal huren of kopen. Voorbeeld: krukken, een rolstoel, een babyweegschaal ...
- Je krijgt **korting**. Voorbeelden:
 - als je een bril koopt;
 - als je een cursus volgt om te stoppen met roken;
 - als je hulp krijgt bij een dieet;
 - als je lid bent van een sportclub;
 - ...

Contactgegevens

- [Christelijke mutualiteit \(CM\)](#)
- [Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering \(HZIV\)](#)
- [Liberale Mutualiteit \(LM\)](#)
- [Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen](#)
- [Onafhankelijk Ziekenfonds \(OZ\)](#)
- [Partena](#)
- [Solidaris](#)
- [Vlaams en Neutraal Ziekenfonds \(VNZ\)](#)

Waar kan ik terecht in mijn regio of eerstelijnszone?

Naam organisatie	Gemeente	Adres	Telefoon	E-mailadres

2. De VDAB

VDAB

Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding

Voor wie?

- o Iedereen die op **zoek** is naar **werk**.
- o Iedereen die **vragen** heeft over zijn **loopbaan**.

Wat doet de VDAB?

Ben je op zoek naar werk? Ben je werknemer? De VDAB **helpt** je met je **loopbaan**. Voorbeelden:

- o VDAB organiseert opleidingen.
- o VDAB helpt je solliciteren.
- o VDAB helpt je zoeken naar ander werk.

Ben je ontslagen of ben je pas afgestudeerd? Schrijf je zo snel mogelijk in bij de VDAB.

De VDAB zoekt uit of je recht hebt op een werkloosheidsuitkering.

Contactgegevens

- o [VDAB](#)

Waar kan ik terecht in Mijn regio of eerstelijnszone?

Naam organisatie	Gemeente	Adres	Telefoon	E-mailadres

3. De Vakbond

Voor wie?

Iedereen met problemen op het werk.

Wat doet de vakbond?

Heb je **problemen** op je werk? Voorbeelden:

- Je bent ontslagen.
- Je werkt te veel uren op een dag.
- Je hebt weinig of nooit vakantie.
- Je krijgt geen correct loon.
- Je voelt je niet goed op het werk.
- ...

Kan je niet **praten** met je baas over die problemen? Dan helpt de vakbond.

Contactgegevens

- [Algemeen Belgisch Vakverbond](#)
- [Algemene Centrale der Liberale Vakbonden van België](#)
- [Algemeen Christelijk Vakverbond](#)

Waar kan ik terecht in Mijn regio of eerstelijnszone?

Naam organisatie	Gemeente	Adres	Telefoon	E-mailadres

4. Het OCMW

Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Welzijn

Het OCMW heeft soms een andere naam. Voorbeeld: Welzijnsloket of Sociaal Huis.

Voor wie?

Iedereen met **zorgen of problemen**.

Wat doet het OCMW?

- Heb je een laag inkomen? Heb je schulden? Het OCMW **zoekt** uit of je **recht** hebt op **steun**.
- Heb je geen identiteitspapieren en voel je je ziek? Het OCMW **helpt**. Voorbeelden:
 - Je moet naar de dokter.
 - Je vraagt 'dringende medische hulp' aan bij het OCMW.
Het OCMW kan tussenkomen in de kosten van de dokter, het ziekenhuis, de apotheek ...

Contactgegevens

Op de website van jouw gemeente vind je meer informatie over het OCMW van jouw gemeente.

De contactgegevens van het OCMW in jouw gemeente vind je op de website vlaanderen.be/gemeenten

Waar kan ik terecht in Mijn regio of eerstelijnszone?

Naam organisatie	Gemeente	Adres	Telefoon	E-mailadres

5. Het CAW/JAC

Ben je ouder dan 25 jaar?

Dan kan het **Centrum Algemeen Welzijn (CAW)** helpen.

Ben je tussen de 12 en 25 jaar?

Dan kan het **JongerenAanbod (JAC)** helpen.

Voor wie?

Iedereen met zorgen of problemen.

Wat doet het CAW en JAC?

Hier kan je met iemand **praten** over je zorgen of problemen. Je moet niets betalen.

Welke problemen?

Voorbeelden:

- over geld
- je huis
- je werk
- je papieren
- je relatie
- je ouders
- je vrienden
- je school en studies
- je gevoelens
- ...

Contactgegevens

- [CAW](#)
- [JAC](#)

Waar kan ik terecht in Mijn regio of eerstelijnszone?

Naam organisatie	Gemeente	Adres	Telefoon	E-mailadres

6. Kind en Gezin

Voor wie?

Iedereen die een **kindje verwacht**.

Ouders met een **baby tot 3 jaar**.

Wat doet Kind en Gezin?

Kind en Gezin **helpt** je:

- o als je met je partner zwanger wil worden;
- o tijdens de zwangerschap van jou of je partner;
- o na de geboorte van je baby (tot 3 jaar).

Tot dat je baby 3 jaar is, kan je vragen stellen aan de verpleegkundige of dokter. Zo weet je of alles goed gaat met je baby. Voorbeelden:

- o voeding
- o gezondheid
- o veiligheid
- o verzorging
- o ontwikkeling van je kind
- o ...

Je moet **niets betalen**. Je kan je kind ook **gratis laten vaccineren**.

Dat is niet verplicht.

Is je kind 3 jaar? Heb je nog vragen?

Dan kan je terecht bij het CLB (Centrum voor LeerlingenBegeleiding).

Contactgegevens

Kind en Gezin

Waar kan ik terecht in Mijn regio of eerstelijnszone?

Naam organisatie	Gemeente	Adres	Telefoon	E-mailadres

7. Het CLB

CLB

Centrum voor LeerlingenBegeleiding

Voor wie?

Kinderen, jongeren en hun ouders.

Wat doet het CLB?

Je hebt **vragen** over onderwijs, gezondheid, opvoeding ...? Voorbeeld:

- studiekeuze
- problemen met leren
- pesten
- ...

Het CLB kan je **helpen**.

Het CLB organiseert ook het **medisch onderzoek** via de school.

Leerlingen krijgen gratis vaccins. Die zijn niet verplicht.

Contactgegevens

CLB

Waar kan ik terecht in Mijn regio of eerstelijnszone?

Naam organisatie	Gemeente	Adres	Telefoon	E-mailadres

8. Thuiszorg

Wat doet thuiszorg?

Iedereen die **thuis hulp** nodig heeft.

Voor wie?

Bij het **ziekenfonds** kan je thuiszorg aanvragen. Dan komt iemand je thuis helpen. De prijs hangt af van je inkomen.

- Kraamhulp

Heb je net een baby gekregen? Je kan vragen dat iemand komt helpen.

Voorbeeld: koken, opruimen, de baby verzorgen ...

- Een verpleegkundige aan huis

Ben je ziek of kom je thuis uit het ziekenhuis? Een verpleegkundige kan je verder thuis verzorgen.

Voorbeeld: een wonde verzorgen, een spuitje geven, een verband verwisselen ...

- Persoonlijke zorg

Heb je het moeilijk om voor jezelf te zorgen? Je kan vragen dat iemand komt helpen.

Voorbeeld: je wassen, je haar kammen, je aankleden ...

- Huishoudhulp

Heb je het moeilijk om klusjes te doen? Dan komt iemand om te poetsen, boodschappen te doen,

Contactgegevens

- [Diensten voor gezinszorg \(kraamhulp\)](#)
- [Diensten voor huishoudhulp](#)
- [Diensten voor thuisverpleging](#)
- Of de [Sociale Kaart](#)

Waar kan ik terecht in mijn regio of eerstelijnszone?

Naam organisatie	Gemeente	Adres	Telefoon	E-mailadres

9. De huisarts (van wacht)

Voor wie?

- o Iedereen die **ziek** is of **pijn** heeft.
- o Iedereen met **problemen** of **vragen** over zijn gezondheid.
- o Iedereen die **angstig**, **eenzaam** of **somber** is.
- o Iedereen die zich **onbegrepen** voelt.

Wat doet de huisarts?

De huisarts **luistert** en zoekt samen met jou de juiste **zorg**.

De huisarts kan **medicijnen** voorschrijven.

Je gaat zelf op bezoek bij de huisarts. Lukt dat niet? Dan komt de huisarts **bij jou thuis**.

Kan de huisarts je niet verder helpen? Dan kan die je **doorverwijzen** naar een specialist.

Voorbeeld: een psycholoog, een tabakoloog, een gynaecoloog, een diëtist ...

Huisarts van wacht

Heb je een huisarts nodig na 19u, tijdens het weekend of op een feestdag?

Dan is er de huisarts van wacht.

Wat doet de huisarts van wacht?

Ben je **heel erg ziek**? Dan kan de huisarts van wacht je doorverwijzen naar de **spoeddienst**.

Je betaalt meer bij de huisarts van wacht, vooral 's avonds en 's nachts.

Je betaalt ook meer als de huisarts van wacht bij je thuis moet komen.

Welke huisarts is van wacht?

Bel het nummer **1733**.

Je krijgt een afspraak bij de huisarts van wacht in jouw buurt.

Contactgegevens

Huisarts:

- o [Vind een huisarts via de sociale kaart](#)
- o [Wijkgezondheidscentra](#)
- o [Huisarts van wacht](#)

Waar kan ik terecht in mijn regio of eerstelijnszone?

Naam organisatie	Gemeente	Adres	Telefoon	E-mailadres

10. De apotheek (van wacht)

Voor wie?

Iedereen die producten wil kopen voor de gezondheid.

Wat doet de apotheek?

De apotheek **verkoopt producten** voor je **gezondheid**.

Voorbeeld: een spray voor een verstopte neus, een pil tegen hoofdpijn, een pleister ...

Je kan niet zomaar alles kopen in de apotheek. Voor **sommige producten** heb je een **voorschrift** van de dokter nodig.

Is de apotheek gesloten?

Heb je dringend medicijnen nodig? Dan ga je naar de **apotheek van wacht**.

Let op!

Heb je niet dringend medicijnen nodig? Dan ga je beter overdag als de apotheek open is.

Bij de apotheek van wacht betaal je soms meer.

Contactgegevens

Apotheek

Waar kan ik terecht in mijn regio of eerstelijnszone?

Naam organisatie	Gemeente	Adres	Telefoon	E-mailadres

11. Spoed

Voor wie?

Iedereen **die** dringend medische zorg **nodig heeft**.

Voorbeeld: na een ongeval, na een hartaanval.

Wat doet de spoeddienst?

Is je leven in gevaar? Bel 112. Een ambulance komt je halen.

De spoeddienst is **alleen** voor **noodgevallen**.

Is het geen noodgeval?

Dan ga je altijd eerst naar de **huisarts**.

De huisarts kan je wel doorverwijzen naar de spoeddienst.

De spoeddienst is **niet gratis**. Je moet later betalen.

Contactgegevens

Ziekenhuizen in Vlaanderen

Waar kan ik terecht in mijn regio of eerstelijnszone?

Naam organisatie	Gemeente	Adres	Telefoon	E-mailadres

LITERATUUR

Vereniging van Wijkgezondheidscentra. (2021). Wegwijs in zorg en gezondheid. Geraadpleegd op 13 maart 2024 via <https://vwgc.be/wegwijs/>

Christelijke Mutualiteit. (z.d.). Neem contact op met CM. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.cm.be/nl/contact>

Hulpkas voor Ziekte-en Invaliditeitsverzekering (HZIV). (z.d.). Contacteer ons. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.caami-hziv.fgov.be/nl/leden/contacteer-ons>

Liberaal Mutualiteit. (2024). Overzicht kantoren per regio. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.lm-ml.be/nl/kantoren>

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen. (2024). Contacteer ons. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.nzvl.be/contact>

Helan. (z.d.) Contacteer ons. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.helan.be/nl/contacteer-ons/>

Solidaris. (2024). Contacteer ons. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.solidaris-vlaanderen.be/regiokeuze?nid=33>

Vlaams en Neutraal Ziekenfonds. (z.d.). Contact. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.vnz.be/contact/>

VDAB. (z.d.). Contacteer VDAB. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.vdab.be/contact>

Algemeen Belgisch Vakverbond. (2024). Contact. Geraadpleegd op 14 maart via <https://www.abvv.be/contact>

Algemene Centrale der Liberale Vakbonden van België. (2024). Onze secretariaten. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.aclvb.be/nl/secretariaten/provincies>

Algemeen Christelijk Vakverbond. (2024). Contacteer ons. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.hetacv.be/contacteer-ons/contactpagina?t=1710492281039>

Vlaanderen. (z.d.). Gemeenten en provincies. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.vlaanderen.be/gemeenten-en-provincies>

CAW. (2024). Het CAW is dichterbij dan je denkt. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.caw.be/contacteer-ons/>

JAC. (2024). Contacteer ons. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.caw.be/jac/contacteer-ons/>

Kind en Gezin. (z.d.). Contact. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.kindengezin.be/nl/contact>

Onderwijskiezer. (2024). Zoek CLB via school. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via https://www.onderwijskiezer.be/v2/clb/clb_zoek.php?submit=zoeken

Departement Zorg. (z.d.). Adressen van de diensten voor gezinszorg. Geraadpleegd op 14 maart via <https://www.zorg-en-gezondheid.be/adressen-van-de-diensten-voor-gezinszorg>

Vlaanderen. (z.d.). De Sociale Kaart. Geraadpleegd op 14 maart 2024 via <https://www.desocialekaart.be/zoeken?pagina=0&paginaGrootte=25&rubriek=04.05.%20Aanvullende%20thuiszorg%20en%20specifieke%20dienstverlening&sort=relevantie>

Departement Zorg. Adressen van diensten voor thuisverpleging. Geraadpleegd op 14 maart via <https://zorg-en-gezondheid.be/per-domein/thuiszorg/diensten-voor-thuisverpleging/adressen-van-diensten-voor-thuisverpleging>

Vereniging van Wijkgezondheidscentra. (z.d.). Alle wijkgezondheidscentra. Geraadpleegd op 14 maart via <https://vwgc.be/wijkgezondheidscentrum/kaart/>

Apotheek.be. (z.d.). Zoek je info over gezondheid of geneesmiddelen?. Geraadpleegd op 14 maart via <https://www.apotheek.be/>

Departement Zorg. (z.d.). Adressen algemene ziekenhuizen. Geraadpleegd op 14 maart via <https://www.zorg-en-gezondheid.be/per-domein/ziekenhuizen/algemene-ziekenhuizen/adressen-algemene-ziekenhuizen>