

Nuttige links voor patiënten:

Waar vind ik correcte informatie rond mijn gezondheid?

Veel mensen weerstaan niet aan de verleiding om op het internet te surfen naar informatie rond hun gezondheid. Wij begrijpen deze vraag naar informatie en willen hierin tegemoet komen door jullie enkele verantwoorde websites voor te stellen.

Ik kreeg een diagnose, maar snap nog onvoldoende wat ze betekent.

Vul op de volgende websites jouw diagnose in en vind de informatie die je zoekt:

www.thuisarts.nl

www.gezondheidenwetenschap.be

www.domusmedica.be/praktijk/consultatie/patientenfolders.html

www.choosingwisely.org (Engelstalige informatie rond de juiste keuze maken bij het aanvragen van een test, instellen van een behandeling, klik in de zoekbalk op “lists” en daarna op “patients”. Let wel het gaat hier om een Amerikaanse website dus niet alle informatie is extrapoleerbaar)

Ik wil informatie rond het bevolkingsonderzoek van bv. darmkanker, borstkanker, baarmoederhalskanker,...

www.bevolkingsonderzoek.be (door de overheid aanbevolen en aangeboden bevolkingsonderzoeken)

www.dekeuzemaken.be (prostaatcancer)

Ik denk dat ik een verslaving heb of wil iemand helpen die een verslaving heeft:

<http://dedruglijn.be/> (voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken)

www.zelfhulp.be/ (informatie over zelfhulpgroepen)

<https://www.alcoholhulp.be/> (online zelfhulp rond het minderen of (tijdelijk) stoppen met drinken)

www.tabakstop.be (rookstopbegeleiding)

www.vlaanderenstoptmetroken.be (tabakoloog in de buurt)

www.vigez.be/themas/tabak (up to date informatie van de laatste ontwikkelingen op het gebied van tabak)

www.alcoholhulp.be (online zelftest)

www.cannabishulp.be (online zelftest)

Ik wil meer informatie rond gezonde voeding:

<http://www.gezondheidstest.be/> (verschillende gezondheids-en beweegtesten)

<http://www.vbvd.org/dietist/zoek-een-dietist> (zoek een diëtist in de buurt)

<http://www.internubel.be/> (voedingswaarde van alle merkproducten)

<http://www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging> (info rond voeding, beweging en sedentair gedrag)

<http://www.123aantafel.be/> (gezond aan tafel met kinderen tussen 3-6 jaar)

<http://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx> (Nederlandse website met informatie rond voeding en o.a. een calorieteller)

<http://www.nice-info.be/> (voedingsinformatiecentrum: wetenschappelijke en educatieve informatie over voeding en gezondheid)

Ik wil meer informatie rond de zorgen voor mijn (zieke) kind:

www.kindengezin.be/gezondheid-en-vaccineren/ziek (alle meest voorkomende kinderziekten op een rijtje)

www.vwvj.be/ (alles over jeugdgezondheidszorg)

www.gezinsbond.be (een antwoord op jouw vragen mbt je gezin: kinderbijslag, studietoelagen, personenbelasting, huurwetgeving, ouderschapsverlof,)

www.gezondopvoeden.be (informatie voor ouders die hun kinderen van 2-18 j gezond willen opvoeden)

www.groeimee.be (over opvoeden en opgroeien)

www.childfocus.be/nl (stichting voor vermiste en seksueel uitgebuite kinderen)

www.gidsvoorgezinnen.be (vragen over én voor gezinnen)

Moet ik mij laten vaccineren?

www.zorggezondheid.be/basisvaccinatieschema

www.griepvaccinatie.be

Ik wil meer informatie rond mijn zwangerschap(wens):

www.gezondzwangerworden.be (handleiding gezond zwanger worden)

www.arteveldehogeschool.be/eenbuddybijdebuik/ (informatiesite rond (niet)zwanger willen worden, zwanger zijn, hulp bij de zwangerschap/bevalling/... opgesteld door vroedkundigen van de Artevelde Hogeschool Gent)

www.kraamkaravaan.be/ (expertisecentrum kraamzorg Oost-Vlaanderen)

<http://www.lareb.nl/Teratologie/ik-ben-zwanger-of-geef-borstvoeding> (geneesmiddelengebruik tijdens de zwangerschap)

https://www.cybele.be/CybeleN/#t=intronl%2Fintrozw_n.htm (geneesmiddelengebruik tijdens de zwangerschap)

Ik wil meer informatie rond mijn seksuele gezondheid:

<http://www.nvsh.nl/> (Nederlandse site over seksuele voorlichting)

<http://www.sensoa.be/> (Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid)

<http://www.allesoverseks.be/> (de jongerensite van Sensoa)

<http://www.seksualiteit.be/anticonceptie/de-pil/ik-ben-mijn-pil-vergeten-te-nemen-wat-nu> (pil vergeten nemen: wat nu?)

<http://www.zanzu.be> (seksuele gezondheid voor anderstaligen)

Ik wil het juiste reisadvies:

<http://www.itg.be/itg/GeneralSite/Default.aspx?WPID=136&L=N> (Reisadvies per regio)

Ik wil meer informatie rond dementie:

<http://www.dementie.be/> (Vlaams expertisecentrum Dementie)

<http://www.alzheimerliga.be/> (Infosite rond Alzheimer dementie)

Ik wil vermijden dat ik zelf of iemand uit mijn omgeving ten val komt:

www.vermijdvallen.be/

Ik heb een sportletsel :

www.veiligheid.nl/voorkomblessures/algemene-tips-blessures/blessures-film-feiten/enkelblessures

www.vvsport.be/index.php?menu=Gezondheidstips (Vlaamse vereniging voor sportgeneeskunde)

<https://cjsm.be/gezondsporten/themas/sportletsels-eerste-hulp-en-preventie> (Sportletsels: eerste hulp en preventie)

Ik wil meer weten over (terugbetaling van) andere eerstelijnsverleners:

<https://www.bfp-fbp.be/psycholoog/zoeken> (Belgische federatie van psychologen)

http://vlaamspatientenplatform.be/_plugin/ckfinder/userfiles/files/2015%20Overzichtstabel%20terugbetaling%20psychotherapie.pdf (terugbetaling psycholoog)

www.kinesitherapie.be/nl/home/ (Nationaal Kwaliteitsregister Kinesitherapeuten)

Ik slaap slecht:

www.slaapzorgeloos.be (tips en adviezen rond slapen, vraag meer informatie bij je arts)

Ik wil meer informatie rond mijn mentale gezondheid of die van mijn naasten:

www.fitinjehoofd.be (voel je goed in je vel en werk aan veerkracht dmv deze site)

www.zelfhulpwijzer.nl (anonieme zelftest om te kijken hoe ernstig je psychische klachten zijn)

<http://nl.similes.be/> (vereniging voor gezinsleden en nabijbetrokkenen van personen met psychische kwetsbaarheid)

www.zilverwijzer.be (voor 60+)

www.noknok.be (voor 12-16 jaar)

www.geestelijkgezondvlaanderen.be

www.zelfmoord1813.be (dringend nood aan een gesprek)

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Blijf er niet mee zitten!

www.caw.be/ (centrum voor algemeen welzijn)

www.jac.be (jongerenafdeling CAW)

<http://wvg.vlaanderen.be/jongerenwelzijn/> (heel wat nuttige info rond jongerenwelzijn)

<http://www.tele-onthaal.be/> (bellen met een hulpverlener)

Ik wil meer informatie rond verwerking van rouw en verlies:

www.verliesverwerken.nl (hulp en advies bij rouw en verlies)

www.werkgroepverder.be (website werkgroep naastbestaanden van suicide)

Ik wil meer info rond de invloed van het milieu op mijn gezondheid:

www.gezondbinnen.be (invloed van je woning)

www.gezondhedenmilieu.be (invloed van de buitenomgeving)

www.nooitbinnenroken.be (invloed van passief roken)

Andere nuttige links:

www.antigifcentrum.be/ (website van het Belgisch Antigifcentrum met contactgegevens)

www.zorg-en-gezondheid.be/ (officiële website Agentschap Zorg en Gezondheid Vlaamse Overheid)

<http://vlaamspatiëntenplatform.be/> (Vlaams patiëntenplatform: inspraakplatform voor patiënten)

<http://logogezondplus.be/> (alle informatie om aan een gezondheidsproject deel te nemen of er zelf eentje te organiseren op werk/school/...)

Deze lijst kwam tot stand in samenwerking met Dr. Peter Decat en Dr. Carmen Binst.

Alle websites voldoen aan minstens 1 van de volgende kenmerken:

Het label van de Nederlandse of Vlaamse Overheid/ Vigez dragen, ontwikkeld zijn door een Nederlandse of Belgische beroepsvereniging van eerstelijnsverleners, ontwikkeld zijn door een kenniscentrum van een Vlaamse universiteit of hogeschool, het HON-label dragen of een bijzondere expertise hebben (antigifcentrum, Vlaams patiënten forum).

De lijst is niet limitatief en bij tips op adviezen neem gerust contact op. Heb je niet gevonden wat je zocht, ga dan nog steeds niet googlen, maar check een website die het HON-label draagt:

<https://www.hon.ch/>