



# Overzicht van Erkende preventiecursussen

2017

ONVZ Zorgverzekeraar. Verzekerd van vrije keuze.





# Overzicht van erkende preventiecurcussen 2017

## Zwangerschap

- informatiebijeenkomsten van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of cursus borstvoeding (basis of thema werk/kolven) uitgevoerd door een lactatiekundige;
- zwangerschapskursus, aangeboden door een thuiszorg organisatie, bekkenfysiotherapeut, oefentherapeut Cesar of Mensendieck, de Vereniging Samen Bevallende of de cursus NVFB-ZwangerFit® uitgevoerd door een NVFB-geregistreerde (bekken-)fysiotherapeut;
- zwangerschapsyoga, aangeboden door een thuiszorg organisatie, bekkenfysiotherapeut, oefentherapeut Cesar of Mensendieck, yogadocent met speciaal daartoe gekwalificeerde opleiding en aangesloten bij de Vereniging Yogadocenten Nederland;
- de cursus Fit Mama! gericht op de eerste weken na de bevallingen, aangeboden door een thuiszorg organisatie, bekkenfysiotherapeut, oefentherapeut Cesar of Mensendieck.

## Gezond gewicht

- cursus gezonde voeding en gezond gewicht, aangeboden door een thuiszorgorganisatie;
- cursusaanbod van de Gewichtsconsulent aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland en de diëtist aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD);
- Happy Weight®;
- programma's Van Klacht naar Kracht®, Bewegen op Recept® en Big!Move®, aangeboden vanuit een gezondheidscentrum of GGD (vergoeding van eigen bijdrage).

## Mentale fitheid

- weerbaarheidstraining voor kinderen tot 16 jaar, gericht op het voorkomen van psychologisch disfunctioneren aangeboden door een psycholoog. Hieronder vallen ook de kanjertraining (niet: kanjers in de sport!) onder leiding van een pedagoog of psycholoog met een licentie van het Instituut voor Kanjertrainingen B.V. te Almere, de training "steviger in je schoenen staan" gegeven door Instituut Stema Creative Ltd. en de Sta Sterk Training zoals opgenomen in de databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut;
- Runningtherapie ter preventie van depressie door een runningtherapeut met opleiding via Runningtherapie VOF (overzicht therapeuten op [www.runningtherapie.nl](http://www.runningtherapie.nl)).

## Zelfmanagement

- cursus Beter Slapen of Slapen kun je leren, georganiseerd door een thuiszorgorganisatie;
- Somnio online slaapcursus Beter Slapen, aangeboden door [www.somnio.eu](http://www.somnio.eu);
- cursus leren omgaan met een chronische ziekte van jezelf of van een gezinslid, aangeboden door een thuiszorgorganisatie, patiëntenvereniging of GGD;
- cursus valpreventie, gegeven door een fysio- of oefentherapeut (de cursus kan worden aangeboden door een thuiszorgorganisatie of GGD, maar moet door een fysio- of oefentherapeut gegeven worden).
- klikbeter.nl, een online oefenprogramma met oefeningen om zelf aan het herstel, de vermindering of het voorkomen van lichamelijke klachten te werken.

## Eerste hulp

- basis-, herhaal- en vervolgcursus EHBO of kinder EHBO, door een organisatie aangesloten bij KNV EHBO, Nationale Bond EHBO en/of gecertificeerd door het Oranjekruis, het Nederlandse Rode Kruis, of NIKTA. Hieronder vallen ook de cursussen EHBO Basis, EHBO bij kinderen, EHBO bij Volwassenen en EHBO Top van IedereenEHBO® die te volgen is via [www.iedereenEHBO.nl](http://www.iedereenEHBO.nl). Bedrijfshulpverleningscursussen worden niet vergoed;
- basiscursus reanimeren of AED (automatische externe defibrillator), gecertificeerd door de Nederlandse Reanimatie Raad en/of gegeven door een reanimatiepartner van de Hartstichting.



**ONVZ**  
zorgverzekeraar

De Molen 66  
Postbus 392  
3990 GD Houten  
030 639 62 22

[www.onvz.nl](http://www.onvz.nl)  
[www.linkedin.com/company/onvz](http://www.linkedin.com/company/onvz)  
[www.facebook.com/onvz](http://www.facebook.com/onvz)  
[www.twitter.com/onvz](http://www.twitter.com/onvz)