

Leefstijl en preventiemethodieken

voor eerstelijnsprofessionals en facilitators

Herken je deze persoon?

Voor meer mensen dan je denkt!



- > “ik wil gezond(er) leven”
- > “ik heb stress”
- > “ik voel me eenzaam”
- > “ik heb weinig energie”
- > “ik heb vragen rond mijn gewicht”

fysieke klachten

psychische klachten

sociaal isolement

Wist je dat een gezonde leefstijl...



de algemene levenskwaliteit verbetert



het aantal chronische ziektes vermindert

de druk op de gezondheidszorg verlaagt

zorgt voor een lager sterftecijfer



Leefstijl: wat is dat?

Leefstijl



Leefstijl bestaat uit een combinatie van **gedragingen** die een **invloed hebben op de gezondheid**. Het gedrag dat een persoon stelt, wordt dan weer beïnvloed door hun context, competenties en drijfveren.

Interdisciplinair werken werkt

Elke eerstelijnsprofessional kan een **steentje bijdragen** tot het **motiveren** van personen naar een **gezonde(re) leefstijl**.

Hoe meer eerstelijnsprofessionals het verschil willen maken, hoe groter de **ondersteuning** bij de persoon en hoe groter de kans op slagen.

Klaar voor actie?

Contacteer het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing coach, een diëtist van de groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog, ...

Kijk op:

www.preventiemethodieken.be

www.preventiewijzer.be

www.vlaamse-logos.be

Download hier de factsheets om tips voor alle beroepsgroepen te ontdekken. →



HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing

Win tijd als
zorgverlener

Wist je dat?

Je als **eerstelijnsprofessional** concreet aan de slag kan met diverse preventiemethodieken om het jou gemakkelijker te maken?

HALT2Diabetes

Doel: voorkomen, zo lang mogelijk uitstellen of vroegdetectie van diabetes type 2 en cardiovasculaire aandoeningen

Doelgroep: personen vanaf 45 jaar en personen met een reeds gekend hoog diabetesrisico

Hoe:

- 1) vragenlijst via www.gezondheidskompas.be
- 2) doorverwijzing naar de huisarts indien FINDRISC ≥ 12 of personen met een gekend verhoogd risico
- 3) toeleiding naar leefstijlaanbod, gratis groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, Bewegen Op Verwijzing, tabakoloog, ...

Meer info vind je terug op www.HALT2Diabetes.be

Bewegen Op Verwijzing

Doel: op weg helpen naar een actiever en gezonder leven via een beweegplan

Doelgroep: volwassenen die onvoldoende bewegen of te lang stilzitten

Hoe: doorverwijzing naar een Bewegen Op Verwijzing-coach met een verwijsbrief

Meer info, waaronder ook de **kostprijs**, vind je terug op www.bewegenopverwijzing.be

Leefstijlbegeleiding

HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing zetten in op het bevorderen van een gezonde leefstijl.

halt2diabetes
Diabetes Liga



**BEWEGEN OP
VERWIJZING**
VERLEGGEN MET HET VERWIJZINGSPROCES

gratis
groepsessies
Gezonde Voeding
Op Verwijzing

halt2diabetes.be

rookstop-
begeleiding

tabakstop.be

lokaal
leefstijlaanbod

bv. beweegroutes

bewegenopverwijzing.be

individuele
coaching

groepscoaching

Klaar voor actie?

Volg de e-learning over HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing met daarin ook tips om een gesprek aan te gaan op www.vivel.be/nl/leefstijl. Certificaat of accreditatie mogelijk.

Duur: 1 uur.

Of contacteer het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing-coach, een diëtist van de groepsessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog, ...

HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing

voor apothekers

Wist je dat...

1/10

volwassenen in België diabetes heeft

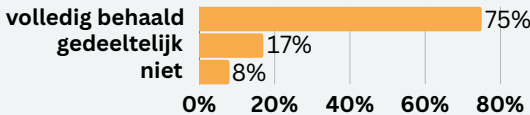
1/3

personen met diabetes zich er niet van bewust is aan deze ziekte te lijden

>50%

van de gevallen van diabetes type 2 kan voorkomen worden door een gezonde leefstijl

Vooropgesteld beweegplan - Bewegen Op Verwijzing



89% van de verwijzers naar Bewegen Op Verwijzing een positief effect op de patiënt ervaart

92% van de deelnemers tevreden is over Bewegen Op Verwijzing

Aanspreekpunt, oriënterende rol

Waarom ook jij?

je hebt contact met personen met (risico op) chronische aandoeningen

je hebt zicht op veranderingen in de gezondheidstoestand en het gedrag

je creëert een vertrouwensband met de patiënt

Wees extra aandachtig bij...

(opstart) **medicatie:**
hypertensie, cholesterol,
diabetes, depressie,...

bepaalde **aandoeningen:** zie
www.bewegenbijziekte.be

de persoonlijke begeleiding als
huisapotheker, wanneer je de
gezondheid/leefstijl bevroegt

Hoe pak je dit aan?

Start een gesprek met jouw patiënt:

Merk je dat een patiënt baat kan hebben bij **Bewegen Op Verwijzing** en je patiënt hiervoor openstaat?
Scan de QR-code om de verwijsbrief in te vullen.



Merk je dat een patiënt bezorgd is over **leefstijl** of mogelijk een (verhoogd) risico op **diabetes type 2** heeft? Begeleid de patiënt bij het invullen van de **FINDRISC-test** op www.gezondheidskompas.be en verwijs door naar de huisarts bij een score ≥ 12 .

Klaar voor actie?

Volg de e-learning over HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing met daarin ook tips om een gesprek aan te gaan op www.vivel.be/nl/leefstijl. Certificaat of accreditatie mogelijk.
Duur: 1 uur.

Of contacteer het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing-coach, een diëtist van de groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog, ...

HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing

voor artsen

Wist je dat...

1/10

volwassenen in
België diabetes
heeft

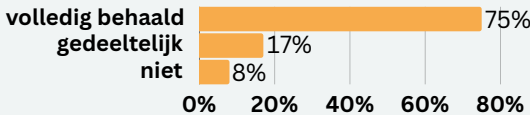
>50%

van de gevallen van
diabetes type 2 kan
voorkomen worden
door een gezonde
leefstijl

>30

aandoeningen zijn waarvoor
voldoende bewegen
aangewezen is, als
(deel van de) behandeling

Vooropgesteld beweegplan -
Bewegen Op Verwijzing



89% van de
verwijzers naar
Bewegen Op
Verwijzing een
positief effect
op de patiënt
ervaart

92% van de
deelnemers
tevreden is
over Bewegen
Op Verwijzing

Aanspreekpunt,
medisch expert

Waarom ook jij?

als arts leg je de link
tussen beweging en
verschillende
aandoeningen/ziektes

als arts heb je een
vertrouwensband met
je patiënt

als arts ga je op zoek
naar manieren om
preventie te
implementeren

Denk er zeker aan bij...

(opstart) **medicatie:**
hypertensie, cholesterol,
diabetes, depressie,...

het diagnosticeren van een
bepaalde aandoening.
Zie www.bewegenbijziekte.be

Hoe pak je dit aan?

Start een gesprek met jouw patiënt:

Merk je dat een patiënt baat kan hebben bij **Bewegen Op Verwijzing** en je patiënt hiervoor openstaat?

Scan de QR-code om de verwijsbrief in te vullen.



Merk je dat een patiënt bezorgd is over **leefstijl** of mogelijk een (verhoogd) risico op **diabetes type 2** heeft? Begeleid de patiënt bij het invullen van de **FINDRISC-test** op

www.gezondheidskompas.be en interpreteer de score.

FINDRISC < 12: laat de patiënt de test om de drie jaar invullen
FINDRISC ≥ 12: bepaal nuchtere glycemie en cardiovasculair risico

Indien **geen diabetes type 2** vastgesteld: verwijst door naar het gepaste leefstijlaanbod.

Klaar voor actie?

Volg de e-learning over Bewegen Op Verwijzing en HALT2Diabetes met tips om het gesprek aan te gaan op www.vivel.be/nl/leefstijl. Certificaat of accreditatie mogelijk.

Duur: 1 uur.

Of contacteer het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing-coach, een diëtist van de groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog, ...

HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing

voor diëtisten

Wist je dat...

1/10

volwassenen in
België diabetes
heeft

meer dan

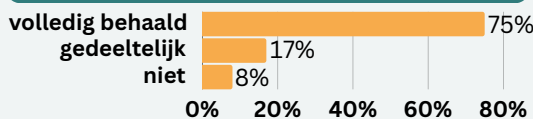
34%

van de volwassen
Vlaamse bevolking
overgewicht heeft

>80%

van de gevallen van diabetes
type 2 aan
zwaarlijvigheid kan worden
toegeschreven

Vooropgesteld beweegplan - Bewegen Op Verwijzing



89%

van de
verwijzers naar
Bewegen Op
Verwijzing een
positief effect
op de cliënt
ervaart



92%

van de
deelnemers
tevreden is
over Bewegen
Op Verwijzing

Aanspreekpunt,
motivator

Waarom ook jij?

je bent dagelijks bezig
met leefstijl en krijgt
hier vaak vragen rond

het aanpassen van
voeding én beweging
kan tot betere
resultaten leiden

je hebt kennis over
het motiveren van
cliënten tot een
gezonde leefstijl

Wees extra aandachtig bij...

bepaalde **aandoeningen**: zie www.bewegenbijziekte.be

het bevragen van de energiebehoefte

klachten die indirect veroorzaakt kunnen zijn door weinig beweging (bv. obstipatie)

Hoe pak je dit aan?

Start een gesprek met jouw cliënt:

Merk je dat een cliënt baat kan hebben bij **Bewegen Op Verwijzing** en je **cliënt** hiervoor openstaat? Scan de QR-code om de verwijsbrief in te vullen.



Merk je dat een cliënt bezorgd is over **leefstijl** of mogelijk een (verhoogd) risico op **diabetes type 2** heeft? Begeleid de cliënt bij het invullen van de **FINDRISC-test** op www.gezondheidskompas.be en verwijs door naar de huisarts bij een score ≥ 12 .

Klaar voor actie?

Volg de e-learning over HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing met daarin ook tips om een gesprek aan te gaan op www.vivel.be/nl/leefstijl. Certificaat of accreditatie mogelijk. **Duur:** 1 uur.

Of contacteer het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing-coach, een diëtist van de groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog, ...

HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing

voor ergotherapeuten

Wist je dat...

1/10

volwassenen in België diabetes heeft

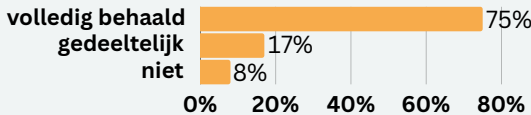
>50%

van de gevallen van diabetes type 2 kan voorkomen worden door een gezonde leefstijl

1/3

ouderen min 1x/jaar valt. Belangrijke oorzaken zijn stoornissen in evenwicht, spierkracht, gang en mobiliteit

Vooropgesteld bewegplan - Bewegen Op Verwijzing



89% van de verwijzers naar Bewegen Op Verwijzing een positief effect op de cliënt ervaart



92%

van de deelnemers tevreden is over Bewegen Op Verwijzing

Aanspreekpunt, vertrouwenspersoon

Waarom ook jij?

de cliënt kan langer kwalitatief thuis blijven wonen

Bewegen Op Verwijzing kan je behandeling versterken

je hebt veel kennis over de vroegere en de huidige dagbesteding van de cliënt

Wees extra aandachtig bij...

aanleiding
van de
behandeling

het
beweeggedrag
van de cliënt

ADL-activiteiten
die nog
mogelijk zijn

anamnese

bepaalde **aandoeningen**: zie
www.bewegenbijziekte.be

huisbezoeken: bevraag ook
de mantelzorger

Hoe pak je dit aan?

Start een gesprek met jouw cliënt:

Merk je dat een cliënt baat kan hebben bij **Bewegen Op Verwijzing** en je cliënt hiervoor openstaat?
Scan de QR-code om de verwijsbrief in te vullen.



Merk je dat een cliënt bezorgd is over **leefstijl** of mogelijk een (verhoogd) risico op **diabetes type 2** heeft? Begeleid de cliënt bij het invullen van de **FINDRISC-test** op www.gezondheidskompas.be en verwijst door naar de huisarts bij een score ≥ 12 .

Klaar voor actie?

Volg de e-learning over HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing met daarin ook tips om een gesprek aan te gaan op www.vivel.be/nl/leefstijl. Certificaat of accreditatie mogelijk.
Duur: 1 uur.

Of contacteer het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing-coach, een diëtist van de groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog, ...

HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing

voor kinesitherapeuten

Wist je dat...

1/10

volwassenen in België diabetes heeft

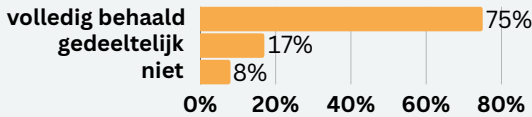
2/3

Vlamingen niet op de hoogte is van de aanbeveling rond sedentair gedrag

7/10

Vlamingen de intentie heeft om de volgende 12 maanden meer te bewegen

Vooropgesteld bewegplan - Bewegen Op Verwijzing



89% van de verwijzers naar Bewegen Op Verwijzing een positief effect op de patiënt ervaart

92% van de deelnemers tevreden is over Bewegen Op Verwijzing

Aanspreekpunt, beweegexpert

Waarom ook jij?

je bent dagelijks bezig met beweging

beweging kan helpen om terugkerende klachten tegen te gaan

de behandeling en coaching zijn complementair

Wees extra aandachtig bij...

de aanleiding van de behandeling

het **beweggedrag** van de patiënt

anamnese

bepaalde **aandoeningen**: zie www.bewegenbijziekte.be

huisbezoeken: bevraag ook de mantelzorger

Hoe pak je dit aan?

Start een gesprek met jouw patiënt:

Merk je dat een patiënt baat kan hebben bij **Bewegen Op Verwijzing** en **je patiënt** hiervoor openstaat? Scan de QR-code om de verwijsbrief in te vullen.



Merk je dat een patiënt bezorgd is over **leefstijl** of mogelijk een (verhoogd) risico op **diabetes type 2** heeft? Begeleid de patiënt bij het invullen van de **FINDRISC-test** op www.gezondheidskompas.be en verwijst door naar de huisarts bij een score ≥ 12 .

Klaar voor actie?

Volg de e-learning over HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing met daarin ook tips om een gesprek aan te gaan op www.vivel.be/nl/leefstijl. Certificaat of accreditatie mogelijk. **Duur**: 1 uur.

Of contacteer jouw beroepsorganisatie AXXON, het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing-coach, een diëtist van de groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog,

...

HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing

voor maatschappelijk werkers

Wist je dat...

1/10

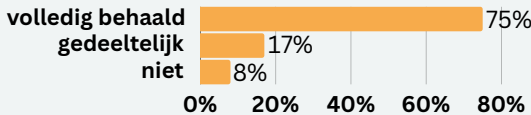
volwassenen in België diabetes heeft

niet gekende diabetes **3 keer vaker** voorkomt bij lager opgeleiden

>50%

van de gevallen van diabetes type 2 kan voorkomen worden door een gezonde leefstijl

Vooropgesteld beweegplan - Bewegen Op Verwijzing



89% van de verwijzers naar Bewegen Op Verwijzing een positief effect op de cliënt ervaart



92% van de deelnemers tevreden is over Bewegen Op Verwijzing

Aanspreekpunt, begeleider

Waarom ook jij?

je hebt contact met mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties

je kan mensen toegang geven tot hun rechten en voorzieningen

je kan de gezondheidskloof verkleinen

Wees extra aandachtig bij...

het invullen van de
BelRai-screener

sociaal isolement

vraagverheldering

personen met **weinig**
(zinnvolle) dagbesteding

huisbezoeken: bevraag ook
de mantelzorger

Hoe pak je dit aan?

Start een gesprek met jouw cliënt:

Merk je dat een cliënt baat kan hebben bij **Bewegen Op Verwijzing** en **je cliënt** hiervoor openstaat?
Scan de QR-code om de verwijsbrief in te vullen.



Merk je dat een cliënt bezorgd is over **leefstijl** of mogelijk een (verhoogd) risico op **diabetes type 2** heeft? Begeleid de cliënt bij het invullen van de **FINDRISC-test** op www.gezondheidskompas.be en verwijfs door naar de huisarts bij een score ≥ 12 .

Klaar voor actie?

Volg de e-learning over HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing met daarin ook tips om een gesprek aan te gaan op www.vivel.be/nl/leefstijl. Certificaat of accreditatie mogelijk.
Duur: 1 uur.

Of contacteer het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing-coach, een diëtist van de groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog, ...

HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing

voor podologen

Wist je dat...

1/10

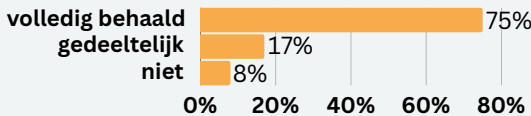
volwassenen in België diabetes heeft

hoe **zwaarder** iemand is, hoe meer de **voeten belast** worden en hoe groter de kans op voetproblemen

>50%

van de gevallen van diabetes type 2 kan voorkomen worden door een gezonde leefstijl

Vooropgesteld beweegplan - Bewegen Op Verwijzing



89% van de verwijzers naar Bewegen Op Verwijzing een positief effect op de patiënt ervaart

92% van de deelnemers tevreden is over Bewegen Op Verwijzing

Aanspreekpunt, voetexpert

Waarom ook jij?

je hebt een uitstekende kennis van anatomie en biomechanica van het lichaam

sensibilisatie en advies over een goede (wandel/sport)schoen en adequate kousen

aanpakken van huid- en nagelaandoeningen zijn noodzakelijk om pijnvrij te bewegen

Wees extra aandachtig bij...

de aanleiding van
het consult

het **beweggedrag**
van de patiënt

anamnese

bepaalde **aandoeningen**: zie
www.bewegenbijziekte.be

Hoe pak je dit aan?

Start een gesprek met jouw patiënt:

Merk je dat een patiënt baat kan hebben bij **Bewegen Op Verwijzing** en **je patiënt** hiervoor openstaat?
Scan de QR-code om de verwijsbrief in te vullen.



Merk je dat een patiënt bezorgd is over **leefstijl** of mogelijk een (verhoogd) risico op **diabetes type 2** heeft? Begeleid de patiënt bij het invullen van de **FINDRISC-test** op www.gezondheidskompas.be en verwijfs door naar de huisarts bij een score ≥ 12 .

Klaar voor actie?

Volg de e-learning over HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing met daarin ook tips om een gesprek aan te gaan op www.vivel.be/nl/leefstijl. Certificaat of accreditatie mogelijk.
Duur: 1 uur.

Of contacteer het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing-coach, een diëtist van de groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog, ...

HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing

voor psychologen

Wist je dat...

1/10

volwassenen in België diabetes heeft

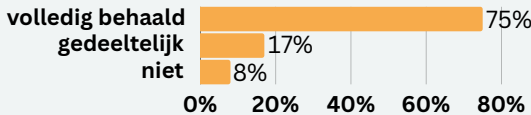
50%

van de Vlamingen die hun mentale gezondheid willen versterken, dit wil doen door meer te bewegen

55%

van de Vlamingen die hun mentale gezondheid willen versterken, dit wil doen door gezonder te eten

Vooropgesteld bewegingplan - Bewegen Op Verwijzing



89% van de verwijzers naar Bewegen Op Verwijzing een positief effect op de cliënt ervaart



92%

van de deelnemers tevreden is over Bewegen Op Verwijzing

Aanspreekpunt, ondersteuner

Waarom ook jij?

je komt veel over de leefstijl van de cliënt te weten

beweging, voeding en mentale gezondheid beïnvloeden elkaar

je krijgt meer tijd om op andere zaken te focussen met de cliënt



Wees extra aandachtig bij...

stemmings-
stoornissen

vereenzaming

chronische rugpijn

een negatief **zelfbeeld**
(overgewicht)

Hoe pak je dit aan?

Start een gesprek met jouw cliënt:

Merk je dat een cliënt baat kan hebben bij **Bewegen Op Verwijzing** en **je cliënt** hiervoor openstaat?
Scan de QR-code om de verwijsbrief in te vullen.



Merk je dat een cliënt bezorgd is over **leefstijl** of mogelijk een (verhoogd) risico op **diabetes type 2** heeft? Begeleid de cliënt bij het invullen van de **FINDRISC-test** op www.gezondheidskompas.be en verwijfs door naar de huisarts bij een score ≥ 12 .

Klaar voor actie?

Volg de e-learning over HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing met daarin ook tips om een gesprek aan te gaan op www.vivel.be/nl/leefstijl. Certificaat of accreditatie mogelijk.
Duur: 1 uur.

Of contacteer het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing-coach, een diëtist van de groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog, ...

HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing

voor verpleegkundigen

Wist je dat...

1/10

volwassenen in België diabetes heeft

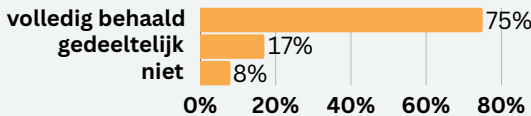
>80%

van de gevallen van diabetes type 2 aan zwaarlijvigheid kan worden toegeschreven

>50%

van de gevallen van diabetes type 2 kan voorkomen worden door een gezonde leefstijl

Vooropgesteld bewegplan - Bewegen Op Verwijzing



89% van de verwijzers naar Bewegen Op Verwijzing een positief effect op de patiënt ervaart

92% van de deelnemers tevreden is over Bewegen Op Verwijzing

Aanspreekpunt, vertrouwenspersoon

Waarom ook jij?

je kan door veelvuldig contact een vertrouwensrelatie opbouwen

in veel gevallen heeft de patiënt al een aandoening/ziekte

de patiënt kan langer kwalitatief thuis blijven wonen

Wees extra aandachtig bij...

informele/korte gesprekken

het **intakegesprek** of vanuit het **patiëntendossier**

het klaarleggen of toedienen van bepaalde **medicatie**

bepaalde **aandoeningen**: zie www.bewegenbijziekte.be

huisbezoeken: bevraag ook de mantelzorg

Hoe pak je dit aan?

Start een gesprek met jouw patiënt:

Merk je dat een patiënt baat kan hebben bij **Bewegen Op Verwijzing** en je patiënt hiervoor openstaat? Scan de QR-code om de verwijsbrief in te vullen.



Merk je dat een patiënt bezorgd is over **leefstijl** of mogelijk een (verhoogd) risico op **diabetes type 2** heeft? Begeleid de patiënt bij het invullen van de **FINDRISC-test** op www.gezondheidskompas.be en verwijs door naar de huisarts bij een score ≥ 12 .

Klaar voor actie?

Volg de e-learning over HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing met daarin ook tips om een gesprek aan te gaan op www.vivel.be/nl/leefstijl. Certificaat of accreditatie mogelijk. **Duur**: 1 uur.

Of contacteer het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing-coach, een diëtist van de groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog, ...

HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing

voor vroedkundigen

Wist je dat...

1/10

volwassenen in België diabetes heeft

ongeveer

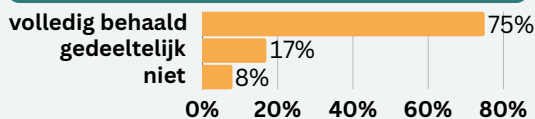
1/10

vrouwen zwangerschapsdiabetes krijgt

>50%

van de gevallen van diabetes type 2 kan voorkomen worden door een gezonde leefstijl

Vooropgesteld bewegplan - Bewegen Op Verwijzing



89% van de verwijzers naar Bewegen Op Verwijzing een positief effect op de patiënt ervaart

92% van de deelnemers tevreden is over Bewegen Op Verwijzing

Aanspreekpunt, vertrouwenspersoon

Waarom ook jij?

je kan door veelvuldig contact een vertrouwensrelatie opbouwen

je hebt kennis rond voeding en beweging tijdens de zwangerschap

je neemt de suikertest af op ±28 weken en verwijst door indien nodig

Wees extra aandachtig bij...

lichamelijke veranderingen en klachten

het **intakegesprek** of vanuit het **patiëntendossier**

sterk veranderd bewegingspatroon

bepaalde **aandoeningen**: zie www.bewegenbijziekte.be

onzekerheden bij veranderd lichaamsbeeld

Hoe pak je dit aan?

Start een gesprek met jouw patiënt:

Merk je dat een patiënt baat kan hebben bij **Bewegen Op Verwijzing** en **je patiënt** hiervoor openstaat? Scan de QR-code om de verwijsbrief in te vullen.



Merk je dat een patiënt bezorgd is over **leefstijl** of mogelijk een (verhoogd) risico op **diabetes type 2** heeft? Begeleid de patiënt bij het invullen van de **FINDRISC-test** op www.gezondheidskompas.be en verwijfs door naar de huisarts bij een score ≥ 12 . Vrouwen die **zwangerschapsdiabetes** hebben gehad, kan je eveneens doorverwijzen naar het **project 'Zoet Zwanger'**.

Klaar voor actie?

Volg de e-learning over HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing met daarin ook tips om een gesprek aan te gaan op www.vivel.be/nl/leefstijl. Certificaat of accreditatie mogelijk. **Duur: 1 uur.**

Of contacteer het Logo van je regio, een Bewegen Op Verwijzing-coach, een diëtist van de groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing, een tabakoloog, ...