

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 artsen

Wist je dat...

1/10

volwassenen in
België diabetes
heeft

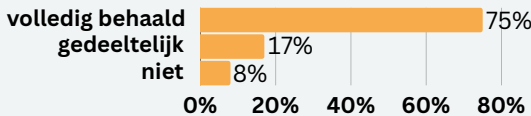
>50%

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, ...