

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 TOEGEFORTE TOEGEL

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 diëtisten

Wist je dat...

1/10

volwassenen in
België diabetes
heeft

meer dan

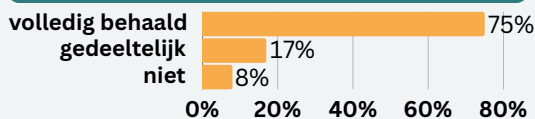
34%

van de volwassen
Vlaamse bevolking
overgewicht heeft

>80%

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

Vooropgesteld 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,
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, ...