

# 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 sterftcijfer



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](http://www.preventiemethodieken.be)

[www.preventiewijzer.be](http://www.preventiewijzer.be)

[www.vlaamse-logos.be](http://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](http://www.gezondheidskompas.be)
- 2) doorverwijzing naar de huisarts indien FINDRISC  $\geq 12$  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](http://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](http://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 VERHOODEN TOEGEL

gratis  
groepsessies  
Gezonde Voeding  
Op Verwijzing

[halt2diabetes.be](http://halt2diabetes.be)

rookstop-  
begeleiding

[tabakstop.be](http://tabakstop.be)

lokaal  
leefstijlaanbod

bv. beweegroutes

[bewegenopverwijzing.be](http://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](http://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 psychologen

## Wist je dat...

**1/10**

volwassenen in België diabetes heeft

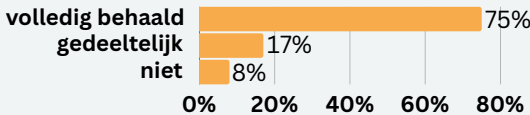
**50%**

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](http://www.gezondheidskompas.be) en verwijfs door naar de huisarts bij een score  $\geq 12$ .

## 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](http://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, ...