Leefstijl en preventiemethodieken

voor eerstelijnsprofessionals

Herken je deze persoon?

> “Ik wil gezond(er) leven”

> “Ik heb stress”

> ‘Ik voel me eenzaam”

> “Ik heb weinig energie”

fysieke klachten

psychische klachten

sociaal isolement

Een gezonde leefstijl...

verbetert de algemene levenskwaliteit

zorgt voor een lager sterftecijfer

verlaagt de druk op de gezondheidszorg

vermindert het aantal chronische ziektes

V.U. Caroline Verlinde, VIVEL, Lakensetraat 76, 1030 Brussel, info@vivel.be

VIVEL · VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN · diabetesliga · gezondheidsmakers · DEPARTEMENT ZORG

Wat is 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.

Wist je dat?

Je als **eerstelijnsprofessional** concreet kunt doorverwijzen naar diverse preventiemethodieken, zoals HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing.

Gebruik deze factsheets en ...

Motiveer je collega's om HALT2Diabetes en Bewegen op Verwijzing te gebruiken, omdat ze bijdragen aan het verbeteren van de algemene leefstijl en gezondheid van patiënten.

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

HALT2Diabetes

Doel: voorkomen, zo lang mogelijk uitstellen en vroeg detectie van diabetes type 2 en cardiovasculaire aandoeningen.

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

Hoe:

1) Vul de vragenlijst in 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, ...

>50%

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

halt2diabetes
Diabetes Liga

Meer info:
www.HALT2Diabetes.be

V.U. Caroline Verlinde, VIVEL, Lakensetraat 76, 1030 Brussel, info@vivel.be

VIVEL · VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN · diabetesliga · gezondheidsmakers · DEPARTEMENT ZORG

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. Scan hiervoor de QR-code. Je kan hier zowel doorverwijzen naar individuele als groepscoaching.

Dankzij jouw verwijzing betaalt jouw patiënt/cliënt maar een klein deel zelf.

92%

van de deelnemers is tevreden over Bewegen Op Verwijzing.

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Meer info:
www.bewegenopverwijzing.be

Artsen

Waarom jij?

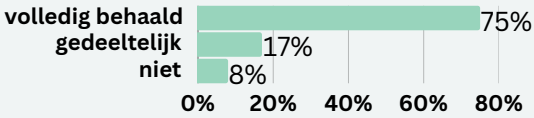
Als arts leg je de link tussen beweging en verschillende aandoeningen/ziektes.

Als arts heb je een vertrouwensband met je patiënt.

Als arts ga je op zoek naar manieren om preventie te implementeren.

Wist je dat...

Vooropgesteld beweegplan - Bewegen Op Verwijzing



89%

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

>30

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

1/10

volwassenen in België diabetes heeft.

V.U. Caroline Verlinde, VIVEL, Lakensetraat 76, 1030 Brussel, info@vivel.be

VIVEL · VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN · diabetesliga · gezondheidsmakers · DEPARTEMENT ZORG

Wanneer verwijs je een patiënt door?

(Opstart) medicatie: hypertensie, cholesterol, diabetes, depressie,...

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

Start een gesprek met jouw patiënt

Jij of je patiënt is bezorgd over zijn/haar leefstijl.

Patiënt heeft nood aan meer beweging?

Patiënt met mogelijks (verhoogd) risico op diabetes type 2.

Staat je patiënt hiervoor open?

Verwijs door naar een coach.

Findrisc invullen.

FINDRISC <12: laat de patiënt de test om de drie jaar invullen

FINDRISC ≥12: bepaal nuchtere glycemie en cardiovasculair risico

Wil je hierover meer te weten komen?

Volg de e-learning HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing en kom meer te weten over deze twee methodieken:

- **www.vivel.be/nl/leefstijl.**
- **Accreditatie** is voorzien.
- **Duur:** ± 1 uur.