

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



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 groepsessies 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



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 • P
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Meer info:

www.bewegenopverwijzing.be





Ergotherapeuten

Waarom jij?

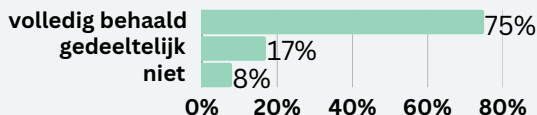
De cliënt kan langer kwalitatief thuis blijven wonen.

Bewegen Op Verwijzing kan je behandeling versterken.

Je hebt veel kennis over de vroegere en de huidige dagbesteding van de cliënt.

Wist je dat...

Vooropgesteld beweegplan - Bewegen Op Verwijzing



1/3

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

89%



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

1/10

volwassenen in België
diabetes heeft.

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.

Start een gesprek met jouw cliënt

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

Clíent heeft nood aan
meer beweging?

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

Staat je cliënt hiervoor open?

Verwijs door naar een coach.



Findrisc invullen.

score ≥ 12

Verwijs door naar een huisarts.

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.
- **Certificaat** is voorzien.
- **Duur**: ± 1 uur.