

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 OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Meer info:

www.bewegenopverwijzing.be





Apothekers

Waarom jij?

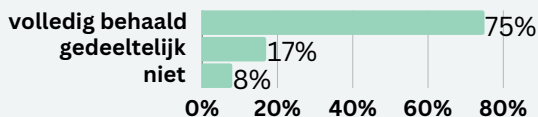
Je hebt contact met personen met (risico op) chronische aandoeningen.

Je hebt zicht op veranderingen in de gezondheidstoestand en het gedrag.

Je hebt een vertrouwensband met de patiënt.

Wist je dat...

Vooropgesteld bewegplan - Bewegen Op Verwijzing



89%



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

1/3

personen met diabetes zich er niet van bewust is dat ze diabetes hebben.

1/10

volwassenen in België diabetes heeft.

Wees extra aandachtig bij...

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

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

De persoonlijke begeleiding als **huisapotheker**, wanneer je de gezondheid/leefstijl bevroegt.

Start een gesprek met jouw patiënt



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.



Artsen

Waarom jij?

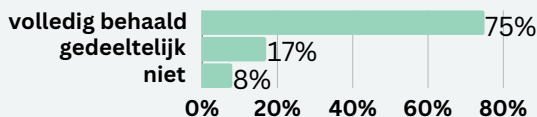
Als arts leg je de link tussen beweging en verschillende aandoeningen/ziektes.

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 bewegplan - 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.

Wanneer verwijst 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.



Diëtisten

Waarom jij?

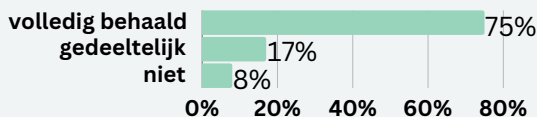
Je bent dagelijks bezig met leefstijl en krijgt hier vaak vragen rond.

Het aanpassen van voeding én beweging kan tot betere resultaten leiden.

Je hebt kennis over het motiveren van cliënten tot een gezonde leefstijl.

Wist je dat...

Vooropgesteld bewegplan - Bewegen Op Verwijzing



89%



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

>34%

van de volwassen Vlaamse bevolking overgewicht heeft.

1/10

volwassenen in België diabetes heeft.

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).

Start een gesprek met jouw cliënt

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

Cliënt heeft nood aan meer beweging?

Cliënt 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.



Ergotherapeuten

Waarom jij?

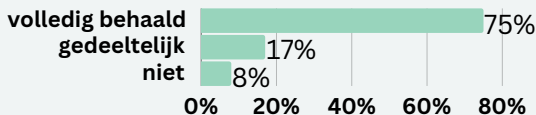
De cliënt kan langer kwalitatief thuis blijven wonen.

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



89%



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

1/3

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

1/10

volwassenen in België diabetes heeft.

Wees extra aandachtig bij...

aanleiding van de behandeling.

het beweggedrag van de cliënt.

ADL-activiteiten die nog mogelijk zijn.

anamnese.

bepaalde **aandoeningen**: zie www.bewegbijziekte.be.

huisbezoeken: bevraag ook de mantelzorg.

Start een gesprek met jouw cliënt

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

Cliënt heeft nood aan meer beweging?

Cliënt 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.



Kinesitherapeuten

Waarom jij?

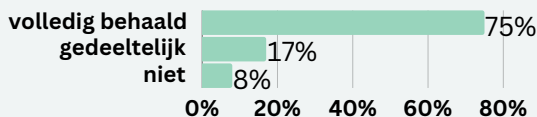
Je bent dagelijks bezig met beweging.

Beweging kan helpen om terugkerende klachten tegen te gaan.

De behandeling is complementair met elkaar.

Wist je dat...

Vooropgesteld bewegplan - Bewegen Op Verwijzing



89%



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

7/10

Vlamingen de intentie heeft om de volgende 12 maanden meer te bewegen.

1/10

volwassenen in België diabetes heeft.

Wees extra aandachtig bij...

de aanleiding van de behandeling.

het **beweeggedrag** van de patiënt.

anamnese.

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

huisbezoeken: bevraag ook de mantelzorger.

Start een gesprek met jouw patiënt

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

Patiënt heeft nood aan meer beweging?

Patiënt met mogelijk(s) (verhoogd) risico op diabetes type 2.

Staat je patiënt 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.
- **Accreditatie** is voorzien.
- **Duur**: ± 1 uur.



Maatschappelijk werkers

Waarom jij?

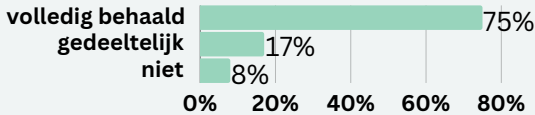
Je hebt contact met mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties.

Je kan mensen toegang geven tot hun rechten en voorzieningen.

Je kan de gezondheidskloof verkleinen.

Wist je dat...

Vooropgesteld beweegplan - Bewegen Op Verwijzing



89%



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

Niet gekende diabetes **3 keer vaker** voorkomt bij lager opgeleiden.

1/10

volwassenen in België diabetes heeft.

Wees extra aandachtig bij...

het invullen van de **BelRai-screener**.

sociaal isolement.

vraagverheldering.

personen met **weinig (zinvolle) dagbesteding**.

huisbezoeken: bevroeg ook de mantelzorgers.

Start een gesprek met jouw cliënt

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

Cliënt heeft nood aan meer beweging?

Cliënt met mogelijk(s) (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:** \pm 1 uur.



Podologen

Waarom jij?

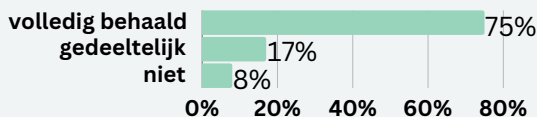
Je hebt een uitstekende kennis van anatomie en biomechanica van het lichaam.

Sensibilisatie en advies over een goede (wandel/sport)schoen en adequate kousen.

Aanpakken van huid- en nagelaandoeningen zijn noodzakelijk om pijnvrij te bewegen.

Wist je dat...

Vooropgesteld bewegplan - Bewegen Op Verwijzing



89%



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

Hoe **zwaarder** iemand is, hoe meer de **voeten belast** worden en hoe groter de kans op voetproblemen.

1/10

volwassenen in België diabetes heeft.

Wees extra aandachtig bij...

de **aanleiding** van het consult.

het **beweggedrag** van de patiënt.

anamnese.

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.

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.



Psychologen

Waarom jij?

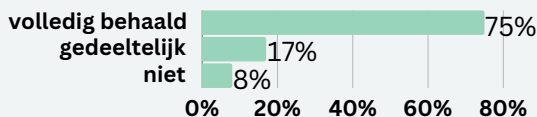
Je komt veel over de leefstijl van de cliënt te weten.

Beweging, voeding en mentale gezondheid beïnvloeden elkaar.

Je krijgt meer tijd om op andere zaken te focussen met de cliënt.

Wist je dat...

Vooropgesteld beweegplan - Bewegen Op Verwijzing



89%



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

55%

van de Vlamingen die hun mentale gezondheid willen versterken, dit wil doen door gezonder te eten.

1/10

volwassenen in België diabetes heeft.

Wees extra aandachtig bij...

stemmings-
stoornissen.

vereenzaming.

chronische rugpijn.

een **negatief zelfbeeld**
(overgewicht).

Start een gesprek met jouw cliënt

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

Cliënt heeft nood aan
meer beweging?

Cliënt met mogelijk
(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.



Verpleegkundigen

Waarom jij?

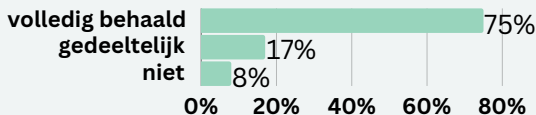
Je kan door veelvuldig contact een vertrouwensrelatie opbouwen.

In veel gevallen heeft de patiënt al een ziekte / aandoening.

De patiënt kan langer kwalitatief thuis blijven wonen.

Wist je dat...

Vooropgesteld beweegplan - Bewegen Op Verwijzing



89%



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

>80%

van de personen met diabetes type 2 aan zwaarlijvigheid kan worden toegeschreven.

1/10

volwassenen in België diabetes heeft.

Wees extra aandachtig bij...

informele/korte gesprekken.

het **intakegesprek** of vanuit het **patiëntendossier**.

het klaarleggen of toedienen van bepaalde **medicatie**.

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

huisbezoeken: bevraag ook de mantelzorg(er).

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.

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.



Vroedkundigen

Waarom jij?

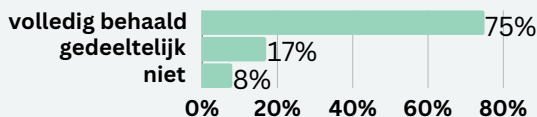
Je kan door veelvuldig contact een vertrouwensrelatie opbouwen.

Je hebt kennis rond voeding en beweging tijdens de zwangerschap.

Je neemt de suikertest af op ± 28 weken en verwijst door indien nodig.

Wist je dat...

Vooropgesteld beweegplan - Bewegen Op Verwijzing



89%



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

$\pm 1/10$

vrouwen zwangerschaps-diabetes krijgt.

1/10

volwassenen in België diabetes heeft.

Wees extra aandachtig bij...

lichamelijke veranderingen en klachten.

het intakegesprek of vanuit het patiëntendossier.

sterk veranderd bewegingspatroon.

bepaalde **aandoeningen**: zie www.bewegingbijziekte.be.

onzekerheden bij veranderd lichaamsbeeld.

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.

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.