

# 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](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 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](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. 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](http://www.bewegenopverwijzing.be)**





# Artsen

## Waarom jij?

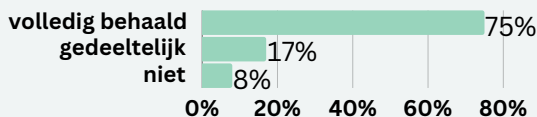
Als arts leg je de link tussen beweging en verschillende aandoeningen/ziektes.

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