

# 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)





# Ergotherapeuten

## Waarom jij?

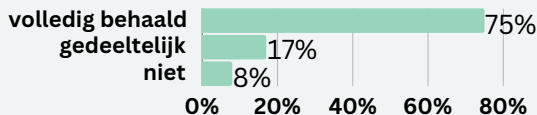
De cliënt kan langer kwalitatief thuis blijven wonen.

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 bewegplan - 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](http://www.bewegbijziekte.be).

**huisbezoeken**: bevrage 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  $\geq 12$

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](http://www.vivel.be/nl/leefstijl).
- **Certificaat** is voorzien.
- **Duur**:  $\pm 1$  uur.