

# 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)**





# Verpleegkundigen

## Waarom jij?

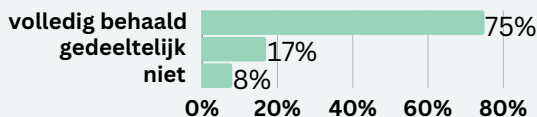
Je kan door veelvuldig contact een vertrouwensrelatie opbouwen.

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](http://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  $\geq 12$

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.