

Aan preventie doen in de huisartsenpraktijk: hoe pak ik dit aan?



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

In samenwerking de partnerorganisaties voor
Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie & de
Vlaamse Logo's

Eet- en
gewichtproblemen

Voeding

Ondervoeding

Mondgezond
heid

Beweging &
sedentair
gedrag

Diabetes

Gezondheid
& milieu

Alcohol

Val – en
fractuurpreventie

Jeugdgezondheids
zorg

Geestelijke
gezondheid

Bevolkingsonderzoeken

Tabak

Seksuele
gezondheid



De preventiesector

VLAAMSE OVERHEID, AGENTSCHAP
ZORG EN GEZONDHEID

OPDRACHTGEVER

BEPAALT DE DOELSTELLINGEN

PARTNERORGANISATIES

DESKUNDIGEN

ONTWIKKELEN STRATEGIEËN EN METHODIEKEN

VLAAMSE LOGO'S

REGIONALE VERSPREIDERS

MOBILISEREN EN COACHEN HUN NETWERK

JIJ EN IK

LEVEN GEZOND



QUOTE PATIËNT

RISICO OP DIABETES TYPE 2: "Mijn moeder heeft diabetes sinds haar 50e en mijn vader is gestorven aan een hartinfarct. Ik zal sowieso ook problemen krijgen en daar kan ik toch niets aan veranderen"

QUOTE HUISARTS OVER PATIËNTE

OVERGEWICHT EN EEN TE HOGE BUIKOMTREK: "Mijn patiënte heeft al via verschillende (crash)diëten proberen afvallen, maar krijgt haar gewicht niet onder controle door o.a. haar vreetbuien. Ze schaamt zich over de vele tevergeefse pogingen en haar gewicht en staat er niet meer voor open hierover te praten. Als ik over een succesvolle manier om wat af te vallen begin, dan klapt ze volledig dicht."

QUOTE HUISARTS OVER PATIËNT

ONGEZOND ETEN, ROKEN EN GEEN BEWEGING: "Mijn patiënt is een echte bourgondiër. Hij tafelt graag en veel (vooral vlees), beweegt amper door zagezegd geen tijd met zijn drukke job en rookt graag regelmatig een sigaar. Hij neemt mijn adviezen meestal op met de glimlach en antwoordt dat hij van niets last heeft en dat het leven veel te kort is om niet volop te genieten van de (on)deugden des levens."

QUOTE HUISARTS

"Als huisarts moet ik al met zoveel zaken tegelijk bezig zijn. Het ontbreekt me echt aan de tijd om in een consultatie een patiënt nog eens aan te spreken over hoe belangrijk het is om gezond te eten of wat kilo's te verliezen op lange termijn. Zeker als mijn wachtruimte vol zit met patiënten, of tijdens een drukke (griep)-vaccinatie periode."



Snel wegwijs met de preventiewijzer

Preventiewijzer

Een gezonde levensstijl bevorderen?
Kruis de juiste (zelf)hulp aan.

Rode tekst: uitsluitend voor verwijzer, grijze tekst: voor patiënten



VOEDING EN BEWEGING

- ☐ **Diëtist(e) in de buurt**
www.vbv.be
- ☐ **Lekkere en gezonde recepten?**
www.zekergezond.be
- ☐ **Info en hulp bij eet- en gewichtsproblemen**
www.eetexpert.be
- ☐ **Richtlijnen voor gezonde voeding**
www.gezondleven.be/voedingsdriehoek
- ☐ **Test jezelf en maak een actieplan**
www.mijngezondleven.be
- ☐ **Richtlijnen voor beweging**
www.bewegingsdriehoek.be
- ☐ **Info over diabetes en diabetespreventie**
www.diabetes.be
- ☐ **Wil je meer bewegen?**
www.10000stappen.be
www.bewegingsdriehoek.be
- ☐ **Ondersteuning en beweegplan op maat?**
www.bewegenopverwijzing.be



TABAK, ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

- ☐ **Stoppen met roken?**
www.tabakstop.be • T 0800 111 00
- ☐ **Tabakologen in je buurt**
www.tabakologen.be
- ☐ **Zelfzorg en zelfhulp bij middelengebruik**
www.dash.vad-contact.be



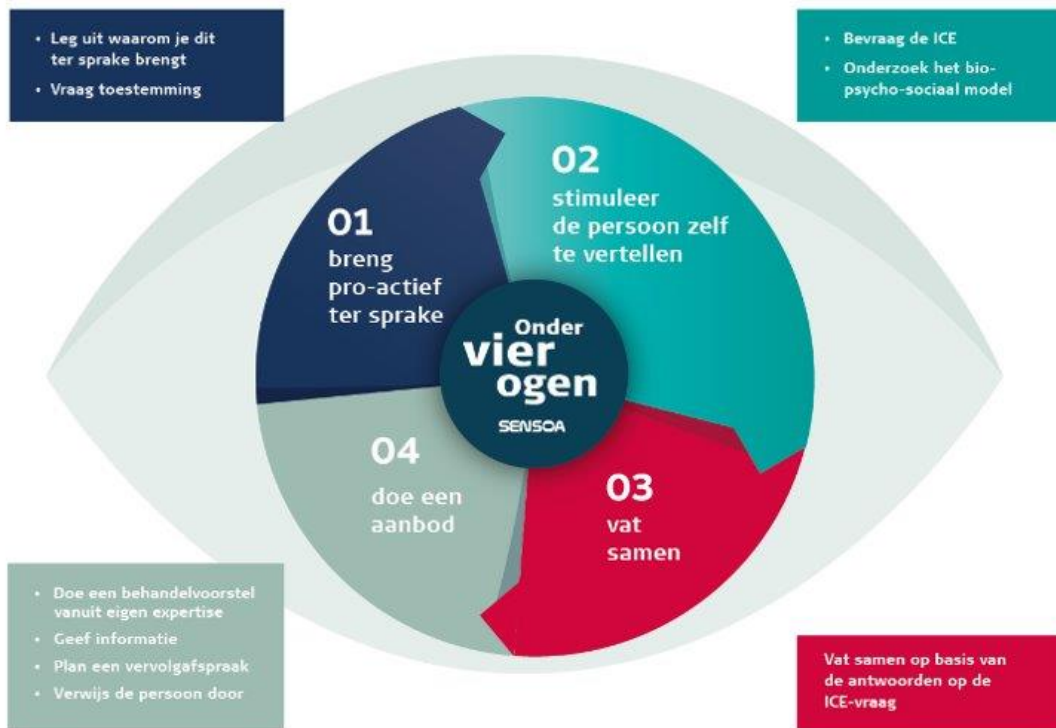
GEESTELIJKE GEZONDHEID

- ☐ **Kompas voor mentaal welbevinden**
www.geluksdriehoek.be
- ☐ **#samenveerkrachtig**
www.samenveerkrachtig.be
- ☐ **Voel jij je goed in je vel?**
www.noknok.be (12-16 jaar)
- ☐ **Praten is de eerste stap**
www.tele-onthaal.be • T 106
www.awel.be • T 102 (jongeren)
- ☐ **Centrum Algemeen Welzijnswerk**
www.caw.be • www.caw.be/jac (12-25 jaar)
- ☐ **Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg**
www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg
- ☐ **Info over leren, studeren, gezondheid**
www.clbchat.be
- ☐ **Therapeutische hulp voor jongeren**
www.tejo.be
- ☐ **Info over psychische problemen**
www.geestelijkgezondvlaanderen.be
- ☐ **Info en advies over zelfmoord**
www.zelfmoord1813.be • T 1813
- ☐ **Vragen over geweld?**
www.1712.be • T 1712
- ☐ **Advies over het begeleiden van suïcidale personen, hun omgeving en nabestaanden**
www.zelfmoord1813.be/ASPHA
T 024 24 30 00

GEZOND
LEVEN

Hoe ga je hiermee aan de slag? Pro-actief

“Onder 4 ogen methode”



Sensoa vzw: Onder 4 ogen methode.

Borms, R. & Vermeire, K. (2020). Spreken is goud: Seksuele gezondheid bespreekbaar maken met de Onder 4 ogen methode. Ontwikkeling en implementatie bij huisartsen in Vlaanderen. *Tijdschrift voor Seksuologie* 44, 3.

Hoe ga je hiermee aan de slag?

Stap 1: maak het zelf bespreekbaar



- LEG UIT WAAROM: Introduceer het preventie thema op een algemeen niveau, depersonaliseer de introductie van het thema.
 - Verwijs naar link met **uw taak als arts** of team afspraken
 - Verwijs naar **kennis**: “We weten dat... onderzoek wijst uit dat...”
 - Verwijs naar **ervaring**: “Ik hoor van anderen dat...” “Andere mensen met... ervaren ook...” (meervoud!)
- VRAAG TOESTEMMING om verder te gaan op een persoonlijk niveau



Hoe ga je hiermee aan de slag?

Stap 2: Exploreer: stimuleer de patiënt te vertellen

► Hoe is dat bij jou? Heb jij hier last van? Hoe ervaar jij dit?

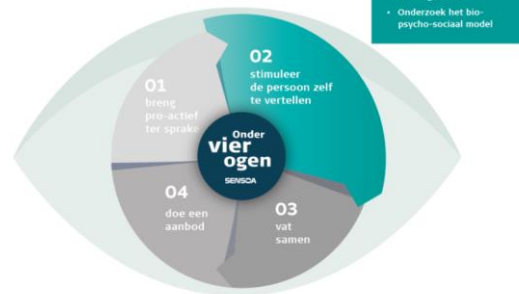
► 2 x 3 vragen: kapstok



ICE

1. “Heb je ook ergens fysiek last van?”
2. “Hoe ga jij hier zelf mee om?”
3. “Welke impact heeft dit op de familie/ partner? ”

1. “Hoe denk je hier zelf over?” (Ideas)
2. “Waar maak jij je vooral zorgen over?” (Concerns)
3. “Wat verwacht je dat er zal gebeuren?” (Expectations)



Hoe ga je hiermee aan de slag?

Stap 3: Vat samen



- ▶ Vat het verhaal van de patiënt samen= ICE (+ BIOPSYCHOSOC)

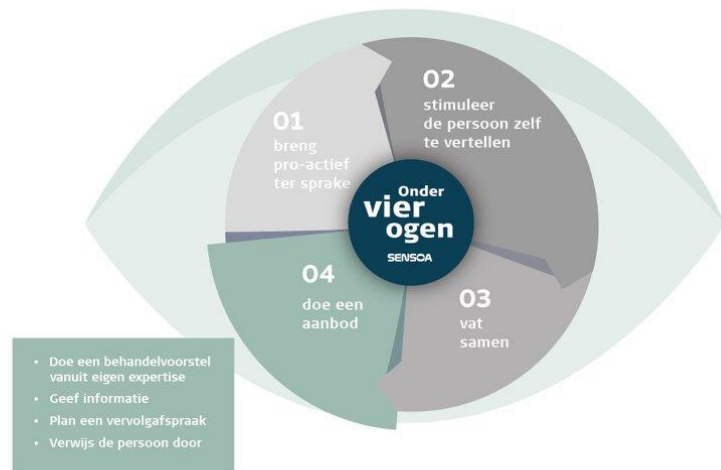
“Als ik je goed begrepen heb, dan ervaar je wel wat last op ... gebied. Je denkt dat dit te maken heeft met... je maakt je zorgen over... en je verwacht dat... En je hoopt dat Klopt dat?”

- ▶ Eindig met een gesloten vraag
 - Klopt dit?

Hoe ga je hiermee aan de slag?

Stap 4: Verwijs door indien nodig

- ▶ Behandelvoorstel vanuit eigen expertise
- ▶ Geef informatie (websites): PREVENTIEWIJZER
- ▶ Volg op: plan een vervolgspraak
- ▶ Verwijs door: PREVENTIEWIJZER



Nathalie Broos (40) zat in een mindere periode en wou meer bewegen. Maar naar een sportclub gaan of de fitness, dat zag ze niet meteen zitten. Haar huisarts had het perfecte alternatief: een Bewegen Op Verwijzing-coach. En dat bleek voor Nathalie het duwtje in de rug dat ze nodig had. En niet alleen haar conditie is erop vooruitgegaan.

"Mijn huisarts heeft mij opgebeld en mij uitgenodigd voor een korte consultatie waarbij ze HALT2Diabetes besproken heeft met mij en dan hebben we samen de FINDRISC test gedaan en heeft ze mij doorverwezen naar de gratis groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing. Mijn leefstijlgedrag met betrekking tot gezonde voeding is positief geëvolueerd door deze groepssessies en ik zou dit zeker aanraden aan vrienden en kennissen. Een diëtist vond ik altijd te duur, dus ik ben blij dat ik hier gratis kon aan deelnemen."



De preventiewijzer: hoe bestellen?

- ▶ Via bestelformulier op website domus medica www.domusmedica.be
- ▶ Via bestelformulier op website Vlaamse Logo's www.vlaamselogos.be



De mini webinars

- ▶ Reeks mini webinars via website van Domus Medica: www.domusmedica.be
- ▶ Negen verschillende onderwerpen om je als huisarts te ondersteunen om rond preventie te werken:
 1. Hoe ga ik aan de slag met preventie en vroegopsporing van **diabetes** type 2 in mijn praktijk?
 2. Welke **beweging** schrijf ik mijn patiënt voor?
 3. Wat zijn aanknopingspunten om als huisarts over **geluk** te praten met mijn patiënt? De nieuwe geluksdriehoek als kompas om **mentaal welbevinden** bespreekbaar te maken.
 4. Praten over **gewicht & eten** in de huisartsenpraktijk, hoe doe je dat?
 5. Elke patiënt aanspreken over **roken** heeft dat nut?
 6. Geef jij als huisarts al tips rond **gezonde voeding**?
 7. Begint de mooiste start met een stop? De aanpak van **alcohol** tijdens de zwangerschap(swens). Hoe breng je het thema alcohol ter sprake?
 8. Geen algemene gezondheid zonder **mondgezondheid**. Hoe kan ik als huisarts bijdragen tot een goede mondgezondheid?
 9. Hoe maak je **seksuele gezondheid** bespreekbaar als huisarts?



beweging

WELKE BEWEGING SCHRIJF IK MIJN PATIËNT VOOR?



GEZOND
LEVEN



diabetes

HOE GA IK AAN DE SLAG MET PREVENTIE EN VROEGOPSPORING VAN DIABETES TYPE 2 IN MIJN PRAKTIJK?



GEZOND
LEVEN



eet- en gewichtsproblemen

PRATEN OVER GEWICHT & ETEN IN DE HUISARTSENPRAKTIJK, HOE DOE JE DAT?



GEZOND
LEVEN



geestelijke gezondheid

WAT ZIJN AANKNOPINGSPUNTEN OM ALS HUISARTS OVER GELUK TE PRATEN MET MIJN PATIËNT?

De nieuwe geluksdriehoek als kompas om mentaal welbevinden bespreekbaar te maken.



GEZOND
LEVEN



mondgezondheid

GEEN ALGEMENE GEZONDHEID ZONDER MONDGEZONDHEID.

Hoe kan ik als huisarts bijdragen tot een goede mondgezondheid?



GEZOND
LEVEN



seksuele gezondheid

HOE MAAK JE SEKSUELE GEZONDHEID BESPREEKBAAR ALS HUISARTS?

SENSCOA



GEZOND
LEVEN



tabak

ELKE PATIËNT AANSPREKEN OVER ROKEN HEEFT DAT NUT?



GEZOND
LEVEN



alcohol

BEGINT DE MOOIESTE START MET EEN STOP? DE AANPAK VAN ALCOHOL TIJDENS DE ZWANGERSCHAP(SWENS).

Hoe breng je het thema alcohol ter sprake?



GEZOND
LEVEN



voeding

GEEF JIJ ALS HUISARTS AL TIPS ROND GEZONDE VOEDING?



GEZOND
LEVEN



Sensibiliseren over COVID-19 maatregelen

- ▶ In deze driedelige reeks vertellen Leen Van Brussel en Lien Van der Biest, beiden stafmedewerkers algemene gezondheidsbevordering bij Gezond Leven, over mogelijke redenen voor het niet opvolgen van de COVID-19-maatregelen en over hoe je verschillende doelgroepen kan sensibiliseren via motiverende boodschappen, acties en campagnes
- ▶ Deze e-learning bestaat uit 3 delen
- ▶ Via: <https://www.gezondleven.be/opleidingen/elearning/e-learning-sensibiliseren-over-covid-19-maatregelen>





Bedankt en veel succes!



Preventieorganisaties

Ondervoeding

Eet- en
gewichtproblemen

Voeding

Mondgezond
heid

Beweging &
sedentair
gedrag

Diabetes

Gezondheid
& milieu

Alcohol

Val – en
fractuurpreventie

Jeugdgezondheids
zorg

Geestelijke
gezondheid

Bevolkingsonderzoeken

Tabak

Seksuele
Gezondheid

- ▶ Taboe op seksuele gezondheid = patiënten schroom om hulp te zoeken, pro actief bespreekbaar maken is belangrijk
- ▶ Seksuele gezondheid = hiv test (miniwebinar), seksuele problemen, seksueel grensoverschrijdend gedrag, soa, reproductieve gezondheid (AC,...)
- ▶ Patiënten websites
 - www.allesoverseks.be en
 - www.zanzu.be (meertalige website over seksuele gezondheid)
- ▶ Onder 4 ogen methode: <https://www.sensoa.be/als-professional-praten-over-seksuele-gezondheid>
- ▶ (Tijdelijk) GRATIS LOK: "Bespreekbaar maken van seksuele gezondheid"
<https://www.domusmedica.be/vorming/vorming-voor-lokale-kwaliteitsgroepen/bespreekbaar-maken-van-seksuele-gezondheid>

- ▶ De huisarts speelt een belangrijke rol in de preventie van kanker. Borst- en dikkedarmkanker zijn de twee meest voorkomende kankers bij vrouwen. Dikkedarmkanker is de derde meest voorkomende kanker bij mannen.
- ▶ **Bevolkingsonderzoeken Borstkanker, Baarmoederhalskanker en Dikkedarmkanker**
- ▶ **Voor de doelgroep:**
 - www.bevolkingsonderzoek.be
 - Met vragen kan u ook terecht op het gratis nummer 0800/60.160
- ▶ **Voor professionals:**
 - [Professionelen – Borstkanker \(bevolkingsonderzoek.be\)](http://www.bevolkingsonderzoek.be)
 - [Professionelen – Baarmoederhalskanker \(bevolkingsonderzoek.be\)](http://www.bevolkingsonderzoek.be)
 - [Professionelen – Dikkedarmkanker \(bevolkingsonderzoek.be\)](http://www.bevolkingsonderzoek.be)
- ▶ **Preventiemethodiek voor personen in kwetsbare maatschappelijke situaties**
 - Bevolkingsonderzoek Borstkanker. Is dit iets voor mij?
 - Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker. Is dit iets voor mij?
 - Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker. Is dit iets voor mij?
- ▶ Het CvKO werkt ook samen met de Logo's voor het dissemineren van materialen.
- ▶ **Vorming op maat voor huisartsenkringen en LOK's aan te vragen via info@bevolkingsonderzoek.be**

- De huisarts speelt een belangrijke rol in de preventie van zelfdoding.
- Suïcidepreventie = detecteren van signalen, bespreekbaar maken van zelfmoordgedachten, opvolging van de suïcidale patiënt.
- Nuttige websites/apps voor patiënten:
 - www.Zelfmoord1813.be
 - Thinklife.zelfmoord1813.be
 - Apps BackUp & On Track Again
- Extra info over VLESP op www.vlesp.be en www.zelfmoord1813.be/hulpverlening/suicidepreventie-de-huisartsenpraktijk
 - Acute vraag? ASPHA (Advies SuïcidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners) bereikbaar via 024/24 3000 of info@aspha.be
- Vorming:
 - De e-learning tool: sp-reflex.zelfmoord1813.be (accreditering mogelijk)
 - www.zelfmoord1813.be/vormingen
 - Vorming op maat voor huisartsenkringen en LOK's via de Suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg via mercedes.wolters@cgg-suicidepreventie.be

- **Diabetes type 2** neemt **epidemische** vormen aan:
 - 1/10 van de Belgen heeft diabetes, waarvan 95% diabetes type 2
 - 1/3 weet dit echter niet, heeft geen diagnose of behandeling en ontwikkelt complicaties
 - Preventie en vroegopsporing van diabetes type 2 is heel belangrijk en huisarts speelt hier sleutelrol in
- Bij preventie en vroegopsporing van diabetes type 2 is **tweestapsscreening**, **risicocommunicatie**, geven van **leefstijladvies** en toeleiding naar **leefstijlbegeleiding** essentieel
 - Screeningsmethode voornamelijk toepassen bij 45-plussers: [HALT2Diabetes](#)
 - Vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes moeten sowieso jaarlijks gescreend worden via nuchtere glycemiebepaling, [project Zoet Zwanger](#) wil hen hierin extra ondersteunen
 - [Wetenschappelijk dossier Preventie van diabetes type 2](#)
 - [ELearning HALT2Diabetes](#), [ELearning diabetespreventie en andere ondersteuningsmaterialen](#)
- Nuttige websites/apps voor **patiënten**:
 - www.gezondheidskompas.be
 - www.HALT2Diabetes.be
 - www.zoetzwanger.be
- Extra info over de Diabetes Liga op www.diabetes.be
 - Huisartsen en patiënten kunnen ook terecht op de **gratis Diabetes Infolijn**: 0900/ 96 333 of infolijn@diabetes.be
- **Vorming of webinar** aanvragen bij de dienst Preventie van de Diabetes Liga: preventie@diabetes.be

- ▶ **Waarom is het belangrijk om het thema op te nemen tijdens een consultatie?**
 - Goed eetgedrag is een belangrijke pijler voor onze fysieke als mentale gezondheid. Groeigerichte communicatie, vroegtijdige herkenning en laagdrempelige zorg in de huisartspraktijk levert sterke gezondheidswinst op
- ▶ **Uit welke subonderdelen bestaat je thema?**
 - Kapstokken bij uw communicatie rond eetgedrag en gewicht in de consultatie,
 - Vroegtijdige herkenning, ernstinschatting en opvolging van eet- en gewichtsproblemen
 - Een groeiondersteunend beleid ivm eetvaardigheden en gewichtsoopvolging
 - Medische zorg bij eetstoornissen en overgewicht
- ▶ **Welke websites zijn nuttig voor patiënten?**
 - Verwijshulp bij eetstoornissen en eetproblemen: <https://eetexpert.be/hulp/ik-zoek-hulp/>
- ▶ **Een link naar tools/extra info van de PO?**
 - Ernstinschatting, draaiboeken, fiches: <https://eetexpert.be/category/materialen/>
 - Consultatie-ondersteuning: <http://www.draaiboeken.eetexpert.be/huisartsendraaiboek>
 - Helpdesk en verwijshulp: <https://eetexpert.be/hulp/voor-professionelen/>
- ▶ **Nuttige vorming om mee te geven?**
 - E-learnings en webinars op <https://eetexpert.be/category/vorming/>
 - Voor vormingen-op-maat kan er contact worden opgenomen met secretariaat@eetexpert.be

► Wat?

Bespreekbaar maken van middelengebruik, gamen en gokken in de consultatie. Dit in functie van EB-zorg en vroegdetectie.

► Welke subonderdelen?

- Screenen op riskant en schadelijk gedrag;
- Kortdurende interventies binnen de consultatie;
- Doorverwijzen indien nodig.

► Nuttige sites voor de patiënt:

- <https://www.druglijn.be>

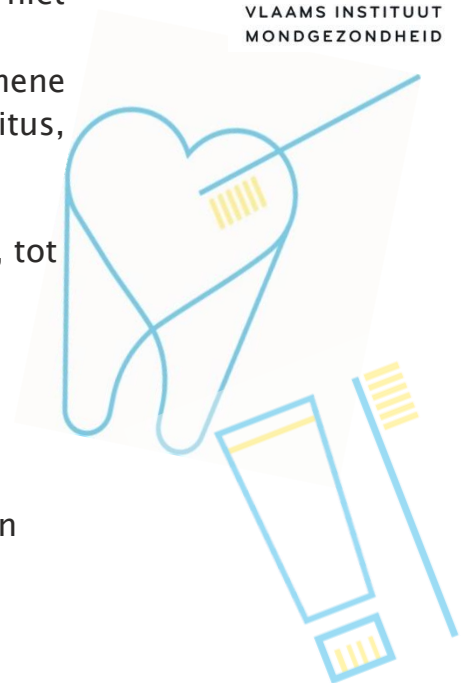
► Tools voor de huisarts:

- www.vad.be
- www.me-assist.com

► Vorming:

- E-learning alcohol RIZIV: beschikbaar in 2021 (geaccrediteerd)
- <https://vormingen.vad.be/>

- ▶ De patiënt tijdig **doorverwijzen naar de tandarts** en de patiënt herinneren aan het jaarlijkse preventief mondonderzoek.
- ▶ De **impact van de mond** op de algemene gezondheid en het welzijn van de patiënt niet vergeten
 - Waarom: Er is namelijk een sterk verband tussen mondgezondheid en algemene gezondheid (denk maar aan bv. longontstekingen, dementia, diabetes mellitus, reumatoïde artritis,...). (Zie webinar)
- ▶ Gezonde Mond richt zich met haar initiatieven, via intermediairs en partnerorganisaties, tot de algemene bevolking met een focus op 4 specifieke doelgroepen:
 - Kinderen, jongeren en de algemene bevolking
 - Kwetsbare ouderen
 - Personen in kansarmoede
 - Personen met een beperking
- ▶ De wetenschappelijk onderbouwde informatie, aanbevelingen en methodieken faciliteren het werken rond mondzorg. Hou de website in de gaten voor laagdrempelige adviezen, opleidingen en andere handige tools: www.gezondemondbel.be



**GEZONDE
MOND**

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

**GEZOND
LEVEN**

- ▶ **Waarom is het belangrijk om het thema op te nemen tijdens een consultatie?**
 - Veel rokers willen stoppen met roken, maar weten niet hoe. De huisarts kan hier een belangrijke rol in opnemen door de roker te motiveren, door te verwijzen naar het effectieve rookstopaanbod en de rokers zelf te ondersteunen in hun rookstoppoging.
 - Waarom is stoppen met roken een goed idee?
 - **Gezondheid:** eigen gezondheid, misschien ook die van de directe omgeving (passief roken)
 - Een goed **voorbeeld** voor kinderen en jongeren, want zien roken doet roken
 - Roken kost veel **geld**. Soms zorgt het er zelfs voor dat mensen in armoede belanden of blijven.
 - Als je rookt krijg je minder **kansen** in het leven en de samenleving (gezondheid, vinden werk, vinden woning, slechte imago van roken vandaag ...)
 - **Peuken** in het milieu worden steeds meer gezien als een probleem
- ▶ **Uit welke subonderdelen bestaat je thema?**
 - Het voorkomen van gezondheidsschade door tabak
 - Preventie van roken
 - Rookvrije omgevingen & bescherming tegen blootstelling tabaksrook
 - Stoppen met roken
 - E-sigaret
- ▶ **Welke websites zijn nuttig voor patiënten?**
 - www.tabakstop.be
 - www.tabakologen.be
- ▶ **Een link naar tools/extra info van de PO?**
 - Hoe een goed gesprek voeren en de ambivalentie die veel rokers voelen mbt hun eigen rookgedrag gebruiken? Op een begripvolle en stimulerende manier. Meer info op www.motiverentotrookstop.be.
 - Alle info over het thema: <https://www.gezondleven.be/themas/tabak>
 - E-sigaret: <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/e-sigaret>
 - Info over corona en roken/vapen: <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/corona-en-roken-vapen>
 - Info toegespitst op de zorgsetting: www.rookvrijezorg.be (binnenkort beschikbaar)
- ▶ **Nuttige vorming om mee te geven?**
 - Meer info over geplande vormingen, vormingen op maat, e-learnings en workshops: <https://www.gezondleven.be/opleidingen>
 - Hoe op de hoogte blijven over tabak en e-sigaret als huisarts? Schrijf u in op onze 'Nieuwsbrief Tabak': <https://www.gezondleven.be/nieuwsbrief>

- ▶ Waarom is het belangrijk om **gezonde voeding** op te nemen tijdens een consultatie?
 - De huisarts speelt een belangrijke rol in de preventie van o.a. welvaartsziekten zoals obesitas, diabetes type2, ... waarin voeding een grote rol speelt. Goed eetgedrag is een belangrijke pijler voor onze fysieke en mentale gezondheid.
- ▶ Uit welke subonderdelen bestaat je thema?
 - Gezonde voeding: de voedingsdriehoek
 - Voedingsadvies op maat: volgens levensfase, gezondheidstoestand of levenswijze
 - Ondervoeding en de preventie er van
- ▶ Welke websites zijn nuttig voor patiënten?
 - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding>
- ▶ Een link naar tools/extra info van de PO?
 - Voeding: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding>
 - Testjes: <https://mijn.gezondleven.be/>
 - Gezond opvoeden: <http://gezondopvoeden.be/>
 - Gezond oudere worden: <https://www.gezondleven.be/projecten/gezond-ouder-worden>
- ▶ Nuttige vorming om mee te geven?
 - <https://www.gezondleven.be/opleidingen>

- ▶ Waarom **beweging en lang stilzitten** opnemen tijdens een consultatie?
 - In de **richtlijnen** van verschillende aandoeningen (hoge bloeddruk, verhoogde cholesterol, depressie, angststoornis, artrose,...) wordt voldoende beweging aangeraden. Het is dus in te zetten als een **medicatie met positieve bijwerkingen**.
 - Meer bewegen en minder lang stilzitten speelt een enorm belangrijke rol in het **voorkomen van vele aandoeningen**.
 - Uit onderzoek blijkt dat **patiënten verwachten** dat gezondheidswerkers hen ondersteunen om meer te bewegen.
 - **Bewegen Op Verwijzing** helpt huisartsen om hun patiënten op een **bewezen effectieve manier** aan het bewegen.
- ▶ Welke subonderdelen?
 - Bewegingsdriehoek
 - Bewegen Op Verwijzing
 - Bewegen bij ziekte NIEUW
- ▶ Nuttige websites voor patiënten?
 - www.bewegingsdriehoek.be
 - www.bewegenopverwijzing.be
 - www.bewegenbijziekte.be
 - www.10000stappen.be
 - www.mijngezondleven.be
- ▶ Een link naar tools/extra info van de PO?
 - Bewegen Op Verwijzing www.bewegenopverwijzing.be/verwijsbrief
 - Bewegen bij ziekte: [samenvatting van bewijs en diagnosespecifieke beweegaanbevelingen](#)
- ▶ Nuttige vorming om mee te geven?
 - [LOK-sessie Bewegen Op Verwijzing](#) – recent vernieuwd

► **Waarom is het belangrijk om het thema op te nemen tijdens een consultatie?**

Geestelijke gezondheid is een essentieel onderdeel van onze gezondheid. Actief inzetten op positieve geestelijke gezondheid zorgt niet alleen voor een hoger welbevinden (een beter geluksgevoel) het vervult ook een rol in het voorkomen van verschillende ziektes én het bevordert het herstel. De huisarts kan hier een belangrijke rol in opnemen door de patient te sensibiliseren over het belang van mentaal welbevinden en de mogelijkheden om in te zetten op positieve geestelijke gezondheid (het eigen mentaal welbevinden te versterken).

► **Uit welke subonderdelen bestaat je thema?**

- Mentaal welbevinden bevorderen (versterken van positieve geestelijke gezondheid of competenties die bijdragen tot meer mentaal welbevinden)
- Omgaan met stress en tegenslagen (veerkracht)
- Preventie van klachten en problemen op vlak van geestelijke gezondheidsproblemen

► **Welke websites zijn nuttig voor patiënten?**

- www.geluksdriehoek.be (16+)
- www.noknok.be (12-16jaar)

► **Een link naar tools/extra info van de PO?**

- Uitgebreide informatie over de geluksdriehoek: <https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/geluksdriehoek>
- Mental Health Continuüm Short Form (de geluksmaat):
- <https://geluksdriehoek.be/oefeningen/de-geluksmaat>
- Algemene info over het thema mentaal welbevinden: <https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden>

► **Nuttige vorming om mee te geven?**

- E-learning over de geluksdriehoek: <https://www.gezondleven.be/opleidingen/elearning/geluk-zit-in-een-klein-driehoekje>
- Meer info over geplande vormingen, vormingen op maat, e-learnings en workshops: <https://www.gezondleven.be/opleidingen>

▶ Valincidenten

- Jaarlijks vallen thuis 33% van de ouderen , >50% in een woonzorgcentrum en bij dementie vallen tot 72% van de ouderen.
- Een val heeft negatieve fysieke (kneuzing, heupfracturen ...), psychosociale (valangst, sociale isolatie...) en financiële gevolgen (directe medische kosten \$50 miljard , US) voor zowel de patiënt als de maatschappij.
- Multifactoriële aanpak voor valpreventie kan effect hebben op het aantal valincidenten en (herhaaldelijke) valls.

▶ Valpreventie programma op basis van een **multifactoriële evaluatie en multifactoriële aanpak**

• Multifactoriële evaluatie

- **Intrinsieke risicofactoren:** stoornissen in evenwicht, spierkracht, gang en/of mobiliteit, cognitieve stoornis, verminderd zicht, orthostatische hypotensie, valangst, risicogedrag, pijn, urine-incontinentie en laag vitamine D-gehalte
- **Excentrieke risicofactoren:** Medicatie, onveilige omgeving en onaangepast schoeisel

• Multifactoriële aanpak

“Twee of meerdere interventies, op maat van individuele valrisicoprofiel van de ouderen”

▶ Extra informatie voor **huisartsen**:

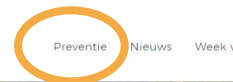
- Val- en fractuurpreventie thuissetting: <https://www.valpreventie.be/preventie>
- Val- en fractuurpreventie woonzorgcentrum: <https://www.valpreventie.be/preventie>
- Expertisecentrum Val-en Fractuurpreventie Vlaanderen: <https://www.valpreventie.be/over-ons>
- Aanbod: <https://www.valpreventie.be/aanbod>

▶ Nuttige websites voor **patiënten**:

- www.valpreventie.be
- www.veiligheid.nl

▶ **Vormingen** vanuit het Expertisecentrum Val – en Fractuurpreventie Vlaanderen:

- Vormingen voor hulpverleners: <https://www.valpreventie.be/vormingen-hulpverleners>
- Opleiding Expert Valpreventie bij Ouderen: <https://www.valpreventie.be/opleiding-expert-valpreventie-bij-ouderen>



Vlaamse Logo's

Waar kan je bij ons voor terecht?

- ▶ De Vlaamse Logo's wakkeren jouw preventierelfex aan.
 - Vertrekken kwaliteitsvolle informatie
 - Adviseren en ondersteunen
 - Netwerken en faciliteren overleg
 - Extra dienstverlening: Medisch milieukundigen
- ▶ Settings: in de gemeente, in de zorg, op het werk en op school.
- ▶ Wat kan het Logo voor jou betekenen?
 - Advies over preventieve gezondheid
 - Preventie in de kijker zetten in jouw praktijk (affiches, folders, banners, ...)
 - Materiaal ontlenen, bruikbaar in jouw praktijk (www.vlaamselogos.be – webshop)
 - Vragen? Contacteer het Logo van jouw regio (www.vlaamselogos.be & kies jouw Logo)

