

# Samen voor meer gezondheid

**Logo Oost-Brabant** (Barbara Specht, Karen Opdencamp)

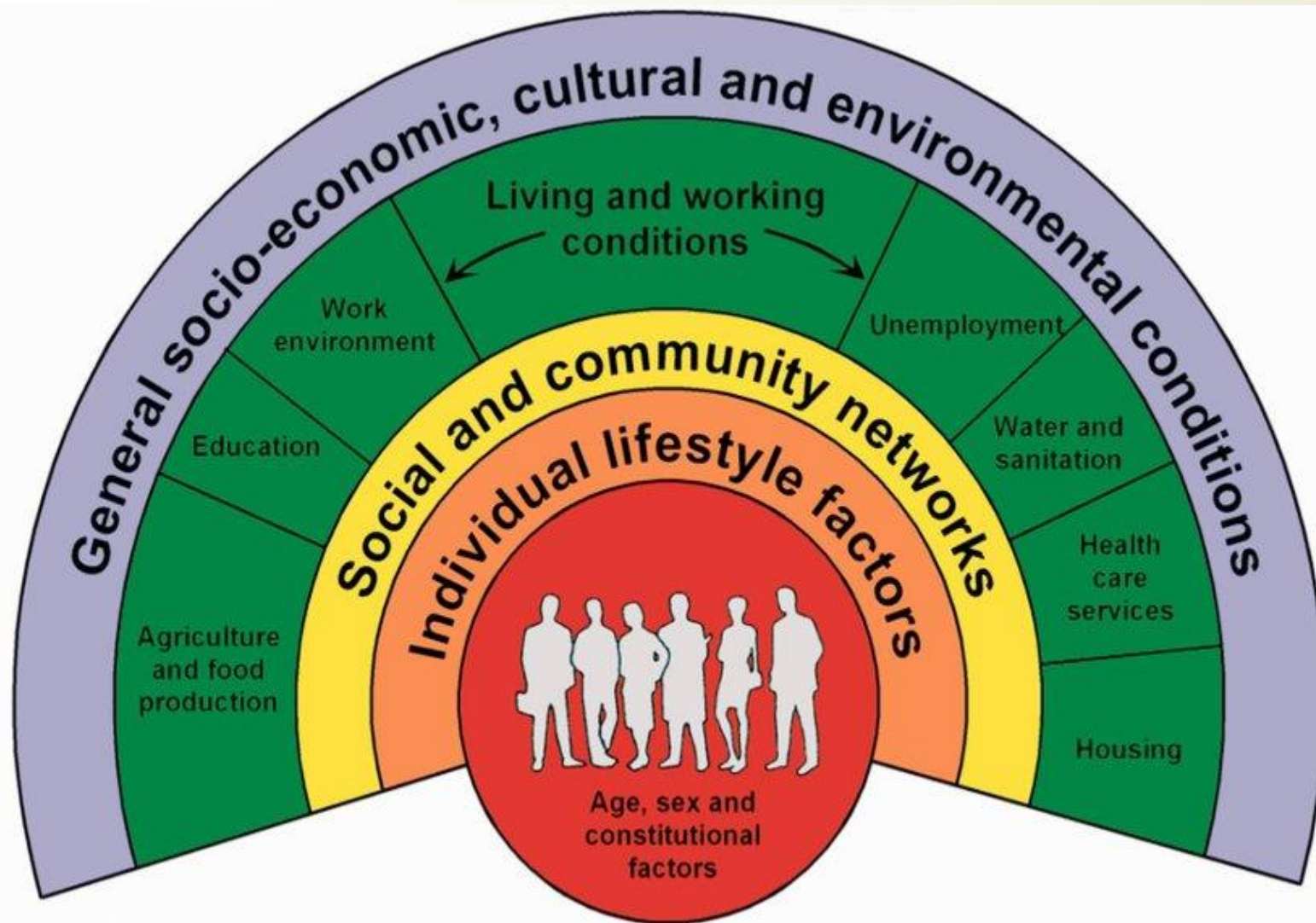
**KU Leuven** (Bram Pussig)

**UCLL Hogeschool** (Marte Wuyts, Laura verbeyst)

18/05/2022







Source: Dahlgren and Whitehead, 1991



Lokale besturen



Onderwijs



Zorg en Welzijn



Ondernemingen



Vrije tijd



## Inzetten op een gezonde leefomgeving & een gezonde levensstijl

### Gezonde leefomgeving

- helpt mensen om gezonde keuzes te maken
- nodigt uit tot gezonde levensstijl (zoals wandelen, fietsen, spelen, ontspannen, elkaar ontmoeten, ...)
- heeft aandacht voor gezonde binnen- en buitenlucht, gezondere woningen/gebouwen (incl. voldoende ventilatie in gebouwen) & stelt minder bloot aan vervuilende stoffen
- biedt kwaliteitsvolle toegang tot voorzieningen (zoals scholen, winkels, buurthuis) en mobiliteit, voor iedereen.

**Belangrijk: maatregelen om gezondheidsongelijkheid te verkleinen & cultuursensitief werken**



## Inzetten op preventie loont

**Enorm potentieel in preventie van chronische ziektes als meer ingezet wordt op een gezonde levensstijl en een gezonde leefomgeving:**

- Ongezonde levensstijl verhoogt risico op niet-overdraagbare ziekten (Sciensano z.d.)
- Volgens de WHO worden 86% van alle overlijdens in België veroorzaakt door niet-overdraagbare ziekten (WHO, 2018)
- Gezonde levensstijl kan 80% van hart- en vaatziekten en diabetes type 2, en 40% van alle kankers voorkomen (WHO, 2016)
- Ongezonde levensstijl en omgeving kosten Belgische welvaart tientallen miljarden per jaar, bv problematisch alcoholgebruik (9 miljard), tabak (13 miljard), luchtvervuiling (17 miljard)\*, ...

\*Lievens, D., Verhaeghe, N., & Schils N. (2015); WHO Regional Office for Europe, OECD (2015); World Bank; Institute for Health Metrics and Evaluation (2016).



**Sleutel voor  
succes:  
Samen voor  
gezondheid**

## **Holistisch aanpak van gezondheid = health in all policies – HiAP**

- Samenwerking partners
- Rechtstreeks invloed op gezondheid
  - Preventie
  - Milieu
  - Levensstijl
  - Onderwijs
  - ...

# In praktijk gebracht: Leuven – gezonde stad

## **Omgevingsanalyse**

- Cijfers + noden partners in kaart
  - Vlaamse gezondheidsdoelstellingen + lokale noden
- uitdagingen en prioriteiten

## **Actieplan** met keuze evidence based methodieken

## **Voorbeelden** telkens vanuit lokale nood:

- Kwetsbare Leuvenaars te weinig naar tandarts → SMILE-project toegankelijke mondzorg
- Toename culturele diversiteit: projecten rond preventie genitale verminking, groepscursus Mind-Spring en therapieaanbod vluchtelingen, ondersteuning hulpverleners door cultuursensitieve medewerkers, sensibilisering kankerscreening, enz.
- Armoedeproblematiek kwetsbare kinderen: gezonde voeding basisonderwijs
- E.a. (meer info infostand)



# Preventie – iets voor jou?!

- Creëren van meer bewustzijn over gezondheid en inzetten op gezonde keuzes, toegankelijk voor iedereen
- Logo ondersteunt:
  - Maatwerk met oog voor maatschappelijke evoluties en ruimte voor innovatie
  - Garant staan voor kwaliteit en zorgen voor impact;
  - Bouwen aan sterke partnerschappen met slagkracht.



# Onderbouwde methodieken, strategieën en materialen

- **Bewegen Op Verwijzing**
- 'No steps, no glory', 10.000 stappen, gezondheidsrally's, ....
- **Valpreventie**
  - Thuis, in WZC, en andere settings (ziekenhuizen, lokale besturen, ..)
  - Preventie: Blijf fit en actief om vallen te voorkomen



# Hoe pakken we dit concreet aan?

## Bewegen Op Verwijzing

- uitrol in alle gemeenten
- coach begeleidt en motiveert deelnemers naar een actiever leven



[Je patiënten in beweging brengen? De Bewegen Op Verwijzing-coach doet het voor jou! - YouTube](#)

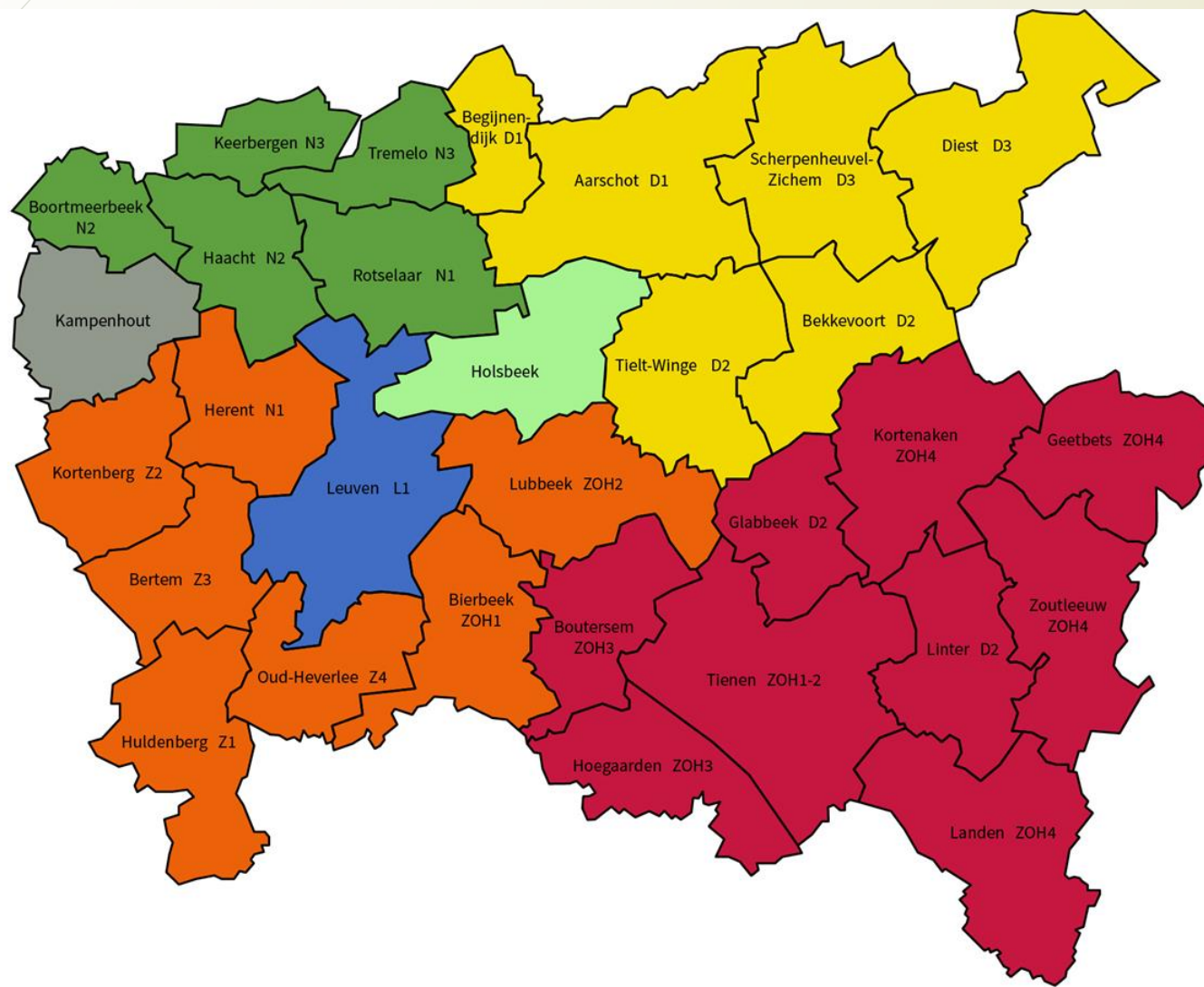
# Bewegen Op Verwijzing

**Coaching = individueel of in groep**



# Bewegen Op Verwijzing

90%  
WAS TEVREDEN OVER ZIJN COACH



● Coaches ELZ Leuven Noord  
N1 Kristel Vleugels  
N2 Wout Vandenberg  
N3 Tom Van Aken

● Coach ELZ Leuven  
L1 Wouter Buelens  
Marie Raymaekers  
Reserve - Eline Pollentier

● Coaches ELZ Leuven Zuid  
Z1 Eline Pollentier  
Z2 Nastassia Wynants  
Z3 An De Kock  
Z4 Joke Van Saet  
ZOH1 Beeleke Bredero  
ZOH2 Helena Van Rompaey  
N1 Kristel Vleugels

● Coaches ELZ Demerland  
D1 Leen Van Reeth  
D2 Nans Luyten  
D3 Sara Van Bragt  
D3 Anne Van Dingenen

● Coaches Zuidoost Hageland  
ZOH1 Beeleke Bredero  
ZOH2 Helena Van Rompaey  
ZOH3 Gerd Vansoom  
ZOH4 Lieve Klaps  
D2 Nans Luyten

# Bewegen Op Verwijzing

|                              | Individuele begeleiding<br>(per kwartier) | Groepsbegeleiding<br>(per kwartier) |
|------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|
| Normaal tarief               | € 5                                       | € 1                                 |
| Met verhoogde tegemoetkoming | € 1                                       | € 0,5                               |

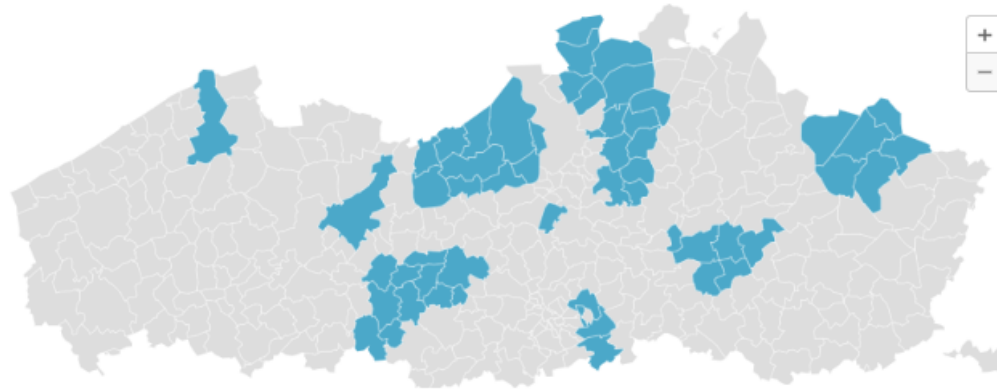
| €/uur   | Leuven | Leuven<br>Noord | Leuven<br>Zuid | Demerland | Zuidoost<br>Hageland |
|---------|--------|-----------------|----------------|-----------|----------------------|
| Niet VT | 10     | 10              | 10             | 20        | 20                   |
| VT      | 2      | 2               | 2              | 0         | 0                    |

Maximum:      - niet VT = 20 euro/uur  
                     - VT = 4 euro/uur

# Bewegen Op Verwijzing - pilootproject

## Waar kunnen andere zorgverleners doorverwijzen?

In welke regio's mogen meer zorgverleners verwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach?



### Zorgverlener in deze regio's?

Bofkont! Jij kan ervoor zorgen dat jouw patiënten/cliënten tegen een goedkoop tarief professionele coaching en een beweegplan op maat krijgen. Lees verder om te zien hoe makkelijk dat kan of volg deze e-learning

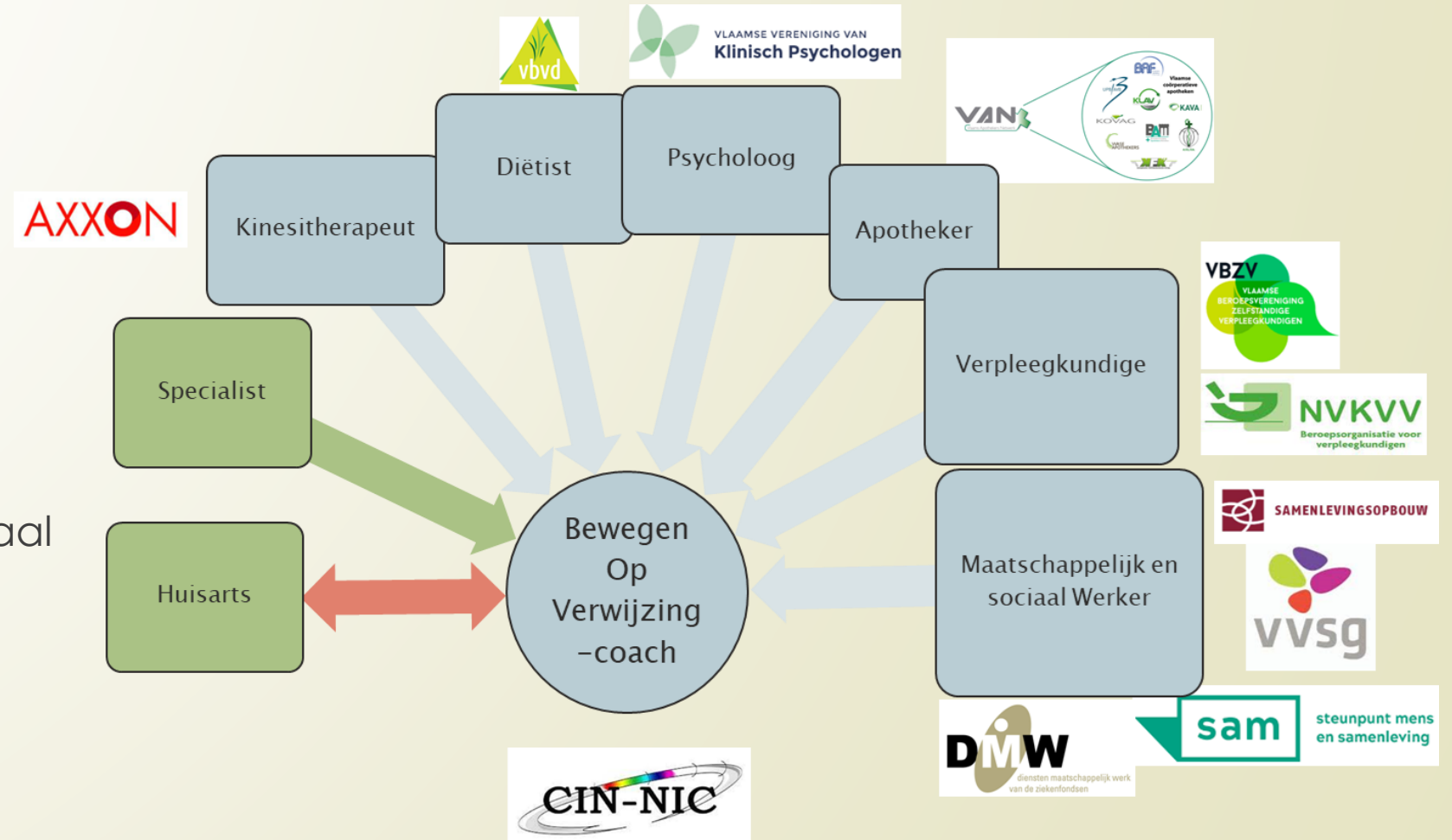
### Zorgverlener in andere regio?

Wat als je een zorgverlener bent die niet actief is in een van de pilootregio's. Hoe kan je ervoor zorgen dat jouw patiënt/cliënt naar een Bewegen Op Verwijzing-coach kan gaan? Geef hen een persoonlijke brief mee die ze aan hun huisarts kunnen afgeven.

# Bewegen Op Verwijzing - pilootproject

## 6 nieuwe beroepsgroepen

- Kinesitherapeuten
- Diëtisten
- Psychologen
- Apothekers
- Verpleegkundigen
- Maatschappelijk- en sociaal werkers



# Bewegen Op Verwijzing - Leuven

Bewegen Op Verwijzing in  
Eerstelijnszone Leuven

**879** sessies    **202** deelnemers    **96** VT'ers

*Bedankt*

voor je medewerking in 2021



## Bewegen Op Verwijzing-coach



Dankzij jouw medewerking aan Bewegen Op Verwijzing coachte ik in 2021  
202 deelnemers naar een actievere leefstijl.  
Samen zorgden we voor méér beweging in hun leven!



GEZOND LEVEN logo

[illegible]

# Bewegen Op Verwijzing - Leuven

## Tijdelijk 5 gratis coachingssessies

Nood aan een duwtje in de rug om meer te bewegen? Een Bewegen Op Verwijzing-coach helpt je op weg. Tijdens deze sessies wordt er aandacht besteed aan duurzame beweegtips, algemeen welzijn en beweegmomenten.

- **Elke woensdag in mei - juni** met coach Helena in het lokaal dienstencentrum Ruelenspark, Erasme Ruelenspark 35 te Heverlee
- **Groepstraject WGC Caleido**
- **Prijs:** Gratis, je hebt enkel een verwijsbrief van je huisarts nodig.
- **Inschrijven:** Verplicht
- **Najaar 2022: opstart met coach Wouter**
- **Vragen?** Mail naar [liesbet.marsoul@leuven.be](mailto:liesbet.marsoul@leuven.be) of 016 27 28 26 (bereikbaar tussen 9 en 17 uur).

# Beweegprojecten op maat

## **Voor cliënten, bewoners, klanten, patiënten, ...**

-  Beweegroutes
-  Workshops & groepssessies
-  Gezondheidsrally
-  Uitleen stappentellers & online stappenuitdaging

## **Voor eigen personeel**

-  No steps, no glory (stappenclash)
-  Wisselwerken

# Beweegroutes

- Voor jong en oud
- 10-20 oefeningen
- Ongeveer 1 km
- Gratis uitleenbaar bij het Logo



# Workshops & groepssessies

- Workshop met concrete beweegtips thuis, in de buurt, op school en/of op het werk
- Op basis van de bewegingsdriehoek om actief door het leven te (blijven) gaan
- Op maat van doelgroep



[Vormingsaanbod 2022 | Logo Oost-Brabant \(logo-oostbrabant.be\)](https://www.oostbrabant.be)

## Vorming: Workshop 'De bewegingsdriehoek'

Tijdens deze workshop word je ondergedompeld in het wat en hoe van de bewegingsdriehoek. De bijeenkomst is uitgewerkt volgens de 8 tips van de driehoek:

1. Zit minder lang stil én beweeg meer
2. Zet stap voor stap
3. Ga elke dag voor een gezonde mix
4. Varieer waar je beweegt en minder zit
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes
6. Voel je goed
7. Denk vooruit en plan
8. Pas je omgeving aan

Je krijgt oefeningen en tips mee naar huis om actief door het leven te (blijven) gaan.

### Voor wie?

Algemene bevolking



**BEWEGINGSDRIEHOEK** GEZOND LEVEN

# Gezondheidsrally

Quiz met vragen voor volwassenen en/of kinderen:

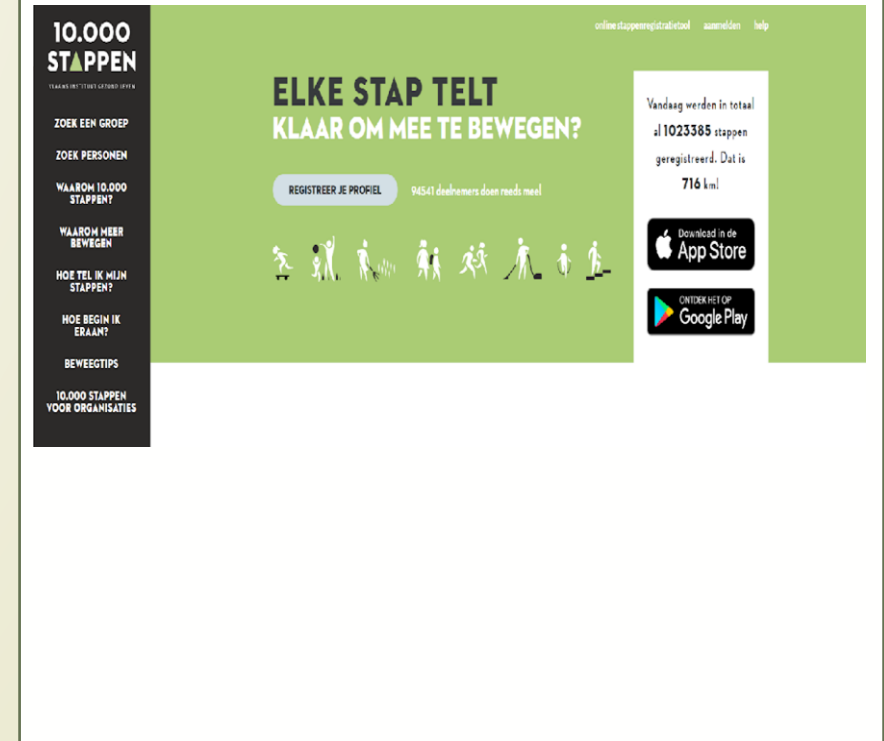
- over preventiethema's in het algemeen
- of specifiek over voeding en beweging, milieu, bevolkingsonderzoeken naar kanker, ...
- Pancartes (A3) met vragen, invulformulier, verbeter sleutel
- = wandeling/fietstocht door de pancartes op te hangen in de gemeente, gebouw, ...



# Uitleen stappentellers & online stappenuitdaging

10.000 stappen

- Uitleenen van **stappentellers** aan organisaties
- Online stappenuitdaging
- Nudgingmaterialen



# No steps no glory

## Bedrijvenclash – jaarlijks in de maand mei

- 1 wedstrijd - 10.000 stappen per dag - 1 winnaar
- = stappen tegen andere bedrijven of intern, tegen elkaar.
- Elke deelnemende werknemer streeft ernaar om 10.000 stappen per dag te zetten
- Wél een kostprijs: € 253,40





# Wisselwerken



**Elk halfuur even rechtstaan, dat loont!**

= werknemers motiveren en stimuleren om hun zitgedrag te doorbreken.

Kant-en-klare materialen en ga aan de slag met de vele tips rond wisselwerken.



**wissel  
werken**

# Zin om aan de slag te gaan?



## Adres

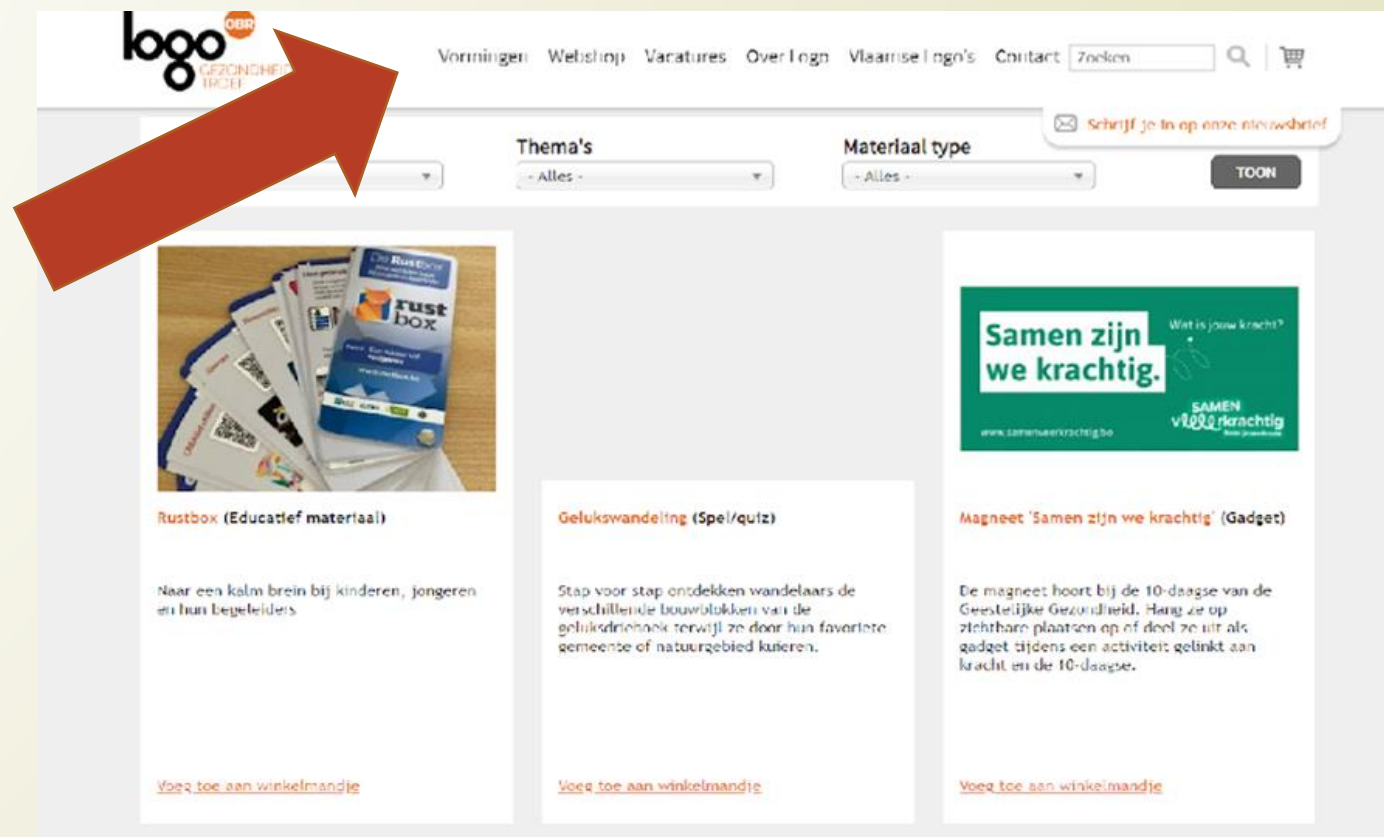
**Logo Oost-Brabant vzw**

Kloosterweg 9  
3020 Herent

T 016 89 06 05

[info@logo-oostbrabant.be](mailto:info@logo-oostbrabant.be)

[www.facebook.com/LogoOostBrabant](https://www.facebook.com/LogoOostBrabant) en [@LogoOostBrabant](https://www.instagram.com/LogoOostBrabant)



# Bewegingstussendoortje

- ▶ Ga rechtop zitten op een stevige stoel.
- ▶ Hou een knie gebogen en haak de weerstandsband achter een voet.
- ▶ Hou de weerstandsband stevig vast met beide handen en strek je been.
- ▶ Kom rustig terug naar het begin.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen met een been en daarna met het andere been. (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*  
Neem de weerstandsband dan dichterbij de voet vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

[gezondleven.be](https://gezondleven.be)

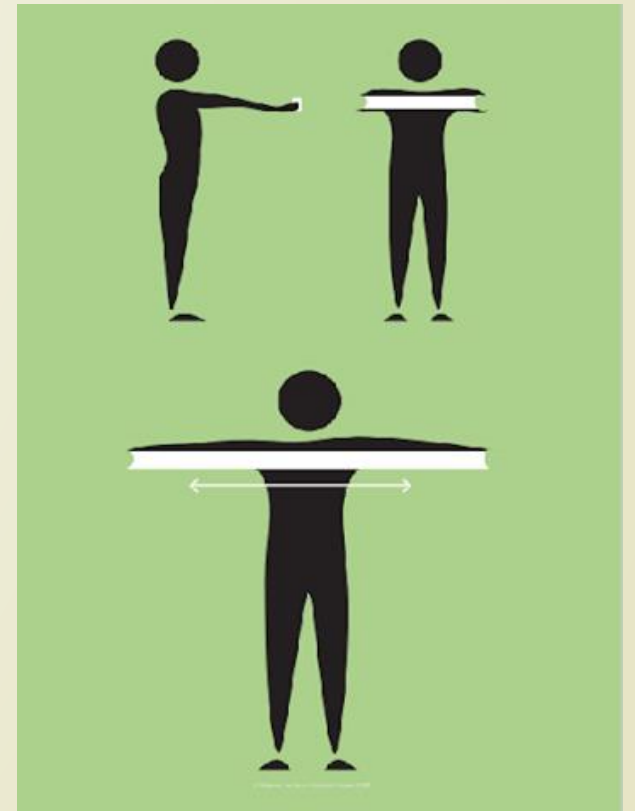


[Stretchoefeningen \(gezondleven.be\)](https://gezondleven.be)

[Krachtoefeningen \(gezondleven.be\)](https://gezondleven.be)

# Bewegingstussendoortje

- ▶ Ga rechtop staan.
  - ▶ Voeten plat op de grond.
  - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
  - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
  - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Strek je armen voor je lichaam.  
Laat je handen zo hoog komen als je schouders (niet hoger).
- ▶ Hou de weerstandsband vast met twee handen.
- ▶ Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- ▶ Breng je armen naar buiten.
- ▶ Kom rustig terug naar het begin.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen)
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan de weerstandsband dichterbij het midden vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



# Hogeschool UCLL - R&E

- Research & expertise
- Expertisecentrum Health Innovation



**UCLL**  
HOGESCHOOL

**RESEARCH &  
EXPERTISE**

# Focuslijn gezondheidsbevordering

Voeding ([voeding.ucll.be](http://voeding.ucll.be))

Beweging

Mondgezondheid  
([mondgezondheid.ucll.be](http://mondgezondheid.ucll.be))



Gezondheidsvaardigheden

Onderzoek

Communicatie

# COMMUNICATIE OVER VOEDING

🔍 Je maakt je zorgen over een patiënt en je wilt verder werken rond zijn/haar gezondheid. Maar hoe doe je dit? Rekening houdend met allerlei valkuilen?



# 1. Basiscommunicatievaardigheden

## **Kenmerken van een goed gesprek**

- Tweerichtingsverkeer: je gaat samen in gesprek en er is een dynamische uitwisseling van informatie.
- Wederzijds vertrouwen
- Ruimte en tijd nemen
- Actief luisteren
- Bewust zijn van lichaamstaal

## 2. Focus op gezondheid

- Het promoten van gezondheid is voor iedereen goed en voor niemand schadelijk
- Spreek over gezondheidswinst en het bevorderen van de gezondheid
- Focus op kwaliteit van voedingspatroon
  - Voedingsdriehoek
  - Food based dietary guidelines van de Hoge Gezondheidsraad



### 3. Zelfdeterminatietheorie

A = autonomie

B = verbondenheid

C = competentie





## 5 A's

- **Achterhalen:** Vragen aan de patiënt om ervaringen en behoeften te benoemen
- **Adviseren:** Deze ervaringen en behoeften verklaren en informatie op maat geven
- **Afspreken:** Helpen bij het stellen van haalbare doelen en het nemen van gezamenlijke besluiten
- **Assisteren:** Hulp bieden bij persoonlijke barrières en nagaan of er behoefte is aan extra ondersteuning
- **Arrangeren:** Samen een specifiek plan voor (vervolg)ondersteuning opstellen

# PWO-project Food Literacy

- Voedingsgerelateerde chronische aandoeningen stijgen
- Naast behandeling meer inzetten op preventie
- Apotheker tracht deze rol ook op zich te nemen

**Doel van het project =**

**Preventiemethodieken in de eerstelijnszorg integreren met een focus op de werking vanuit de apotheek, in samenwerking met huisartsen en diëtisten**



# Voedingsscreeningstool

- Hoge Gezondheidsraad publiceerde 12 prioritaire voedingsaanbevelingen om de burger aan te zetten tot de een gezonder voedingspatroon
- Ontwikkeling van een digitale voedingsscreeningstool o.b.v. deze voedingsaanbevelingen
- Vragen toevoegen over voedselvaardigheden of food literacy én motivatie tot gedragsverandering
- Gepersonaliseerde feedback met tips





# Rol van apotheker

- Bezoeker kan na het invullen van mijnvoedingscheck direct vragen stellen aan apotheker
- Apotheker maakt gebruik van ondersteunend materiaal
- De apotheker ondersteunt de zorgvrager bij het doorverwijzen naar de diëtist en huisarts
- Registratie van gestelde vragen en doorverwijzingen



## Contactgegevens



Dienstverlening UCLL  
expertisecentrum Health  
Innovation: [hill@ucll.be](mailto:hill@ucll.be)



PWO-project Food Literacy:  
[marte.wuyts@ucll.be](mailto:marte.wuyts@ucll.be)

# TAKE HOME MESSAGES

1. Basiscommunicatievaardigheden
2. Focus op gezondheid(swinst)
3. Steeds rekening houden met persoon die voor je zit
4. Als het mis gaat → ABC!



# Academisch Centrum voor Huisartsgeneeskunde

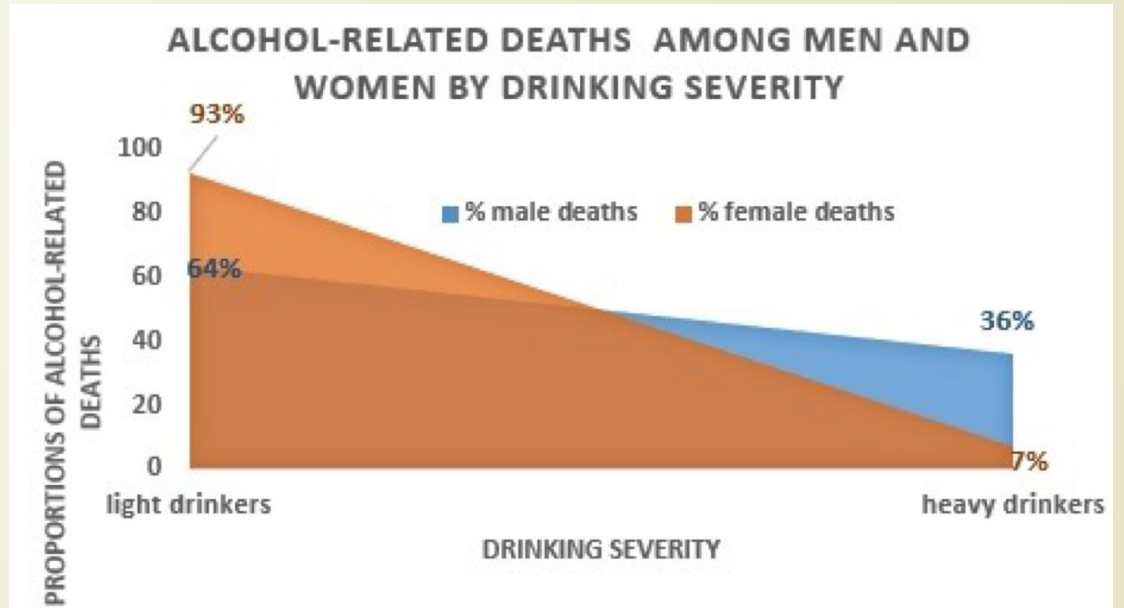
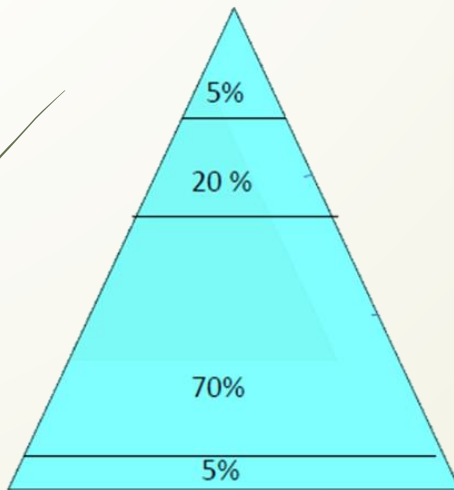
- Onderwijs
- Praktijk bevorderend onderzoek
  - 📄 PINO-project

**Bram Pussig** – PhD student



**PINO-Project**

# Preventieparadox



# PINO-project

training

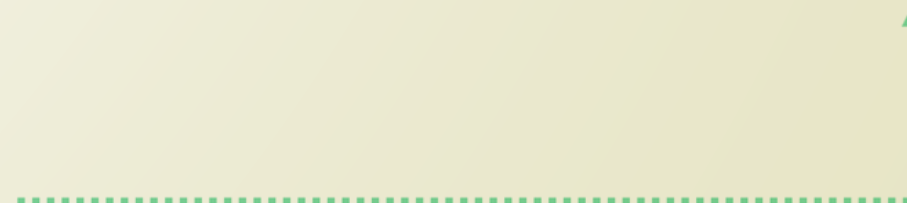
ondersteuning

Gemeenschapsacties



↑ EIBI

Overmatig  
alcoholgebruik ↓

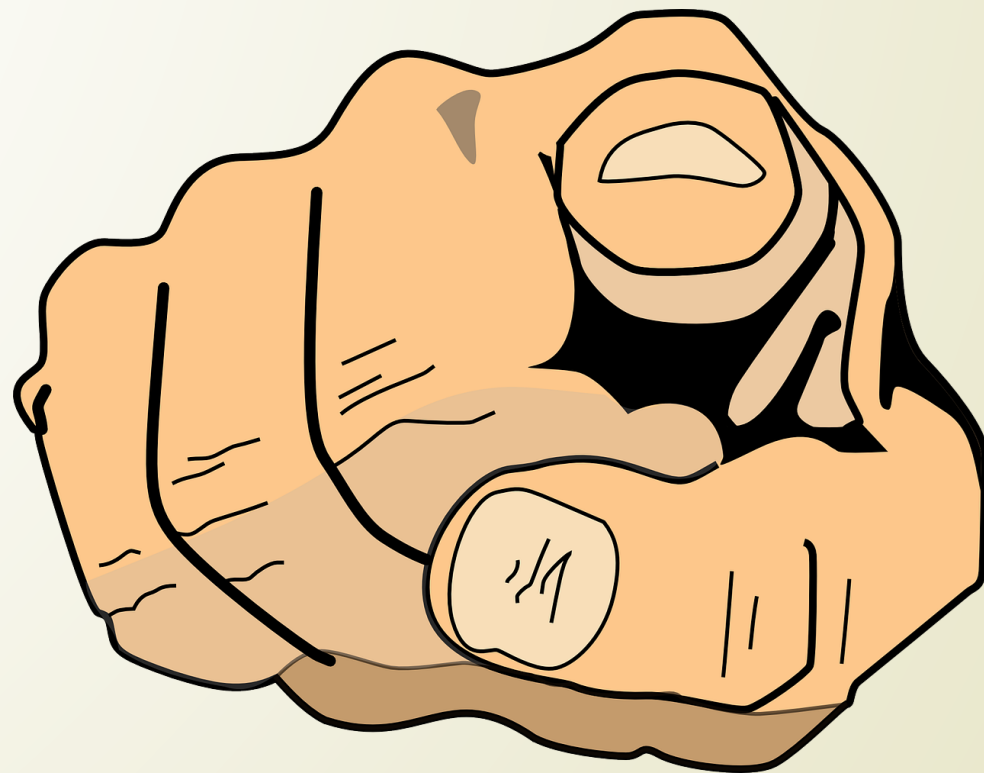


# PINO-project



**nood aan samenwerking!!**

# PINO-project



What about you?

# PINO-project

training

ondersteuning

Gemeenschapsacties

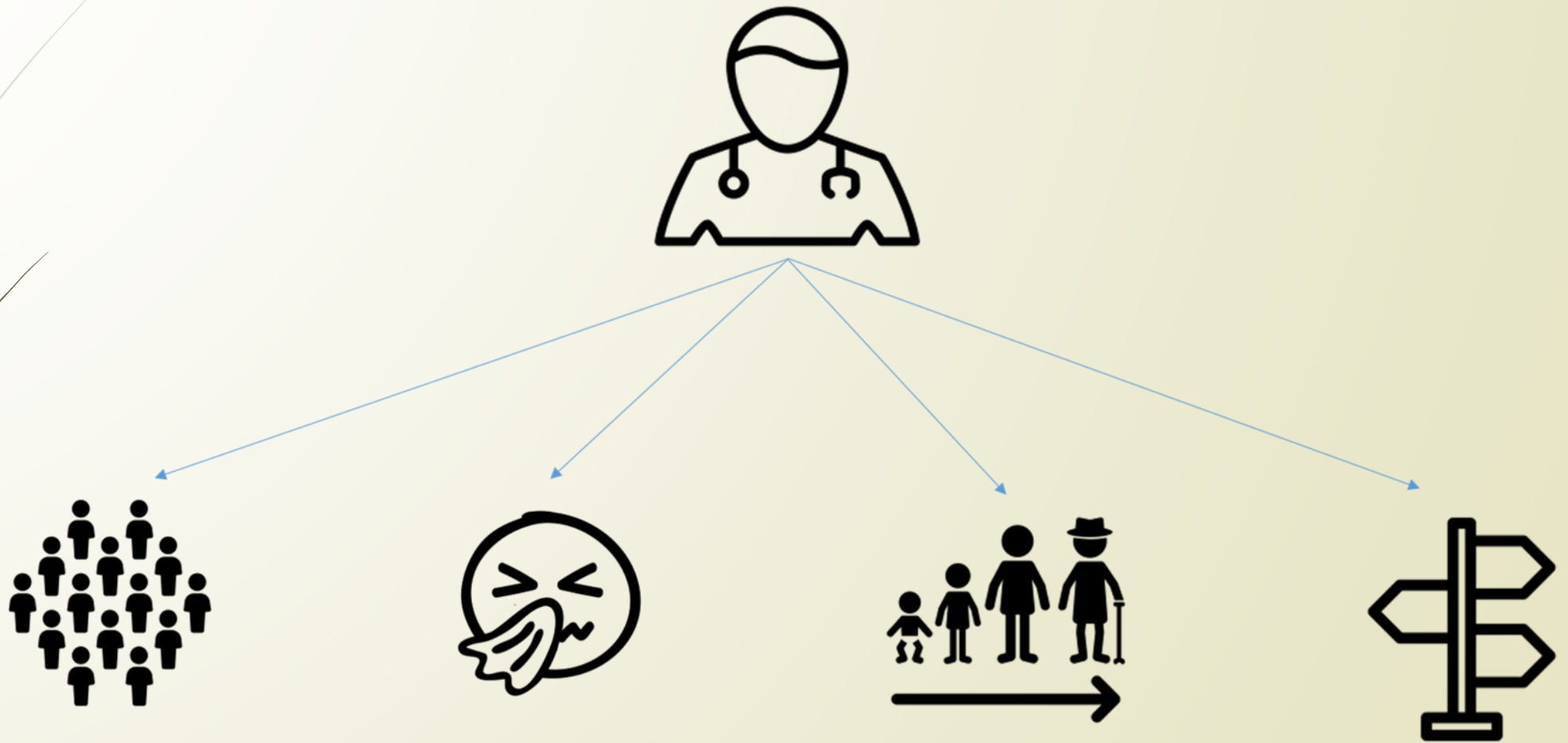


↑ EIBI

Overmatig  
alcoholgebruik ↓



# PINO-project



Bedankt voor jullie aandacht

Binnen ons centrum organiseren we **focusgroepen** om de samenwerking tussen (eerste)lijnshulpverleners bij overmatig alcoholgebruik in kaart te brengen. Indien u **interesse** heeft om hier ook aan mee te werken kan u mij altijd bereiken via onderstaand e-mailadres.



bram.pussig@kuleuven.be