



Overzicht thema's / acties rond gezonde levensstijl



Logo Leieland vzw wil de gezondheid van alle mensen in haar werkingsgebied bevorderen zodat dit bijdraagt tot meer levenskwaliteit en gezonde levensjaren.

Wij informeren, motiveren, adviseren en begeleiden u graag waar nodig. En op maat!

Meer info? www.logoleieland.be of bekijk dit [filmpje](#).

Inhoud

- Valpreventie
- Halt2diabetes
 - Groepssessies 'Gezonde voeding op verwijzing'
 - Bewegen op verwijzing
 - Rookstop
 - Alcohol
- Mentaal welbevinden

Inleiding valpreventie

Belang van valpreventie bij ouderen



Elke seconde

valt wereldwijd een 65-plusser



Elke 11 seconden

wordt een 65-plusser
opgenomen op spoed na een val



Elke 19 minuten

overlijdt een 65-plusser ten
gevolge van een val

Inleiding valpreventie

1 op 3 thuiswonende 65+'ers
valt minstens 1 keer per jaar.



Belang van valpreventie

De meeste valongevallen gebeuren in en rond de eigen woning (+/- 70%) en vaak tijdens de gewone dagelijkse activiteiten (+/- 95%).



Wat is vallen?

“Een onverwachte gebeurtenis waarbij de oudere op de grond, vloer of een lager gelegen niveau terechtkomt.”

Niet: een val door bewustzijnsverlies, een epileptische aanval of een overweldigende externe factor.



Wat zijn de gevolgen?

1. Lichamelijk

- 50% van de valincidenten resulteren in een fysiek letsel
- Bij de 75-plusser is een valincident de belangrijkste oorzaak van een onvrijwillig letsel die zorgt voor de 5^{de} belangrijkste doodsoorzaak
- Bij een heupfractuur sterft 25 – 33% binnen het jaar na het valincident. Dit risico blijft behouden tot 10 a 15j na de heupfractuur

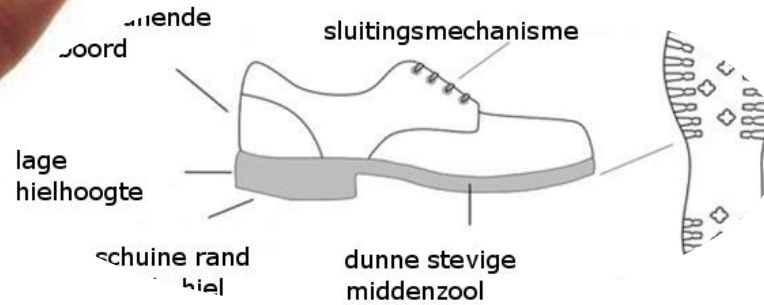
2. Psychosociale gevolgen

- Verlies van zelfvertrouwen en angst om opnieuw te vallen
- Sociale isolatie

3. Economische gevolgen

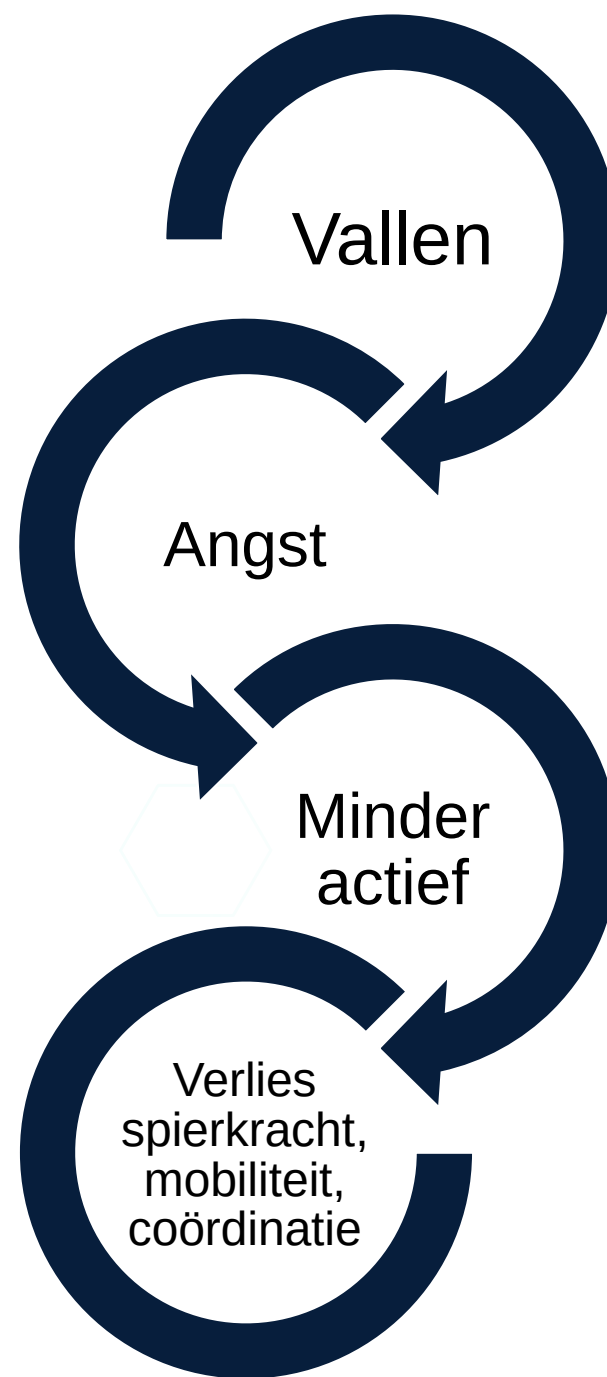
- Medische zorgen

Waarom vallen ouderen?



Waarom vallen ouderen?





Welke rol als zorgverlener?

Valpreventie thuis - Hoe kun je vallen bij ouderen voorkomen? (youtube.com)

5 gouden regels voor 65^{ers}

1. Blijf in beweging
2. Draag zorg voor jezelf
3. Gedraag je veilig
4. Maak huis & omgeving veilig
5. Gebruik hulpmiddelen

Wat is jouw rol om de cliënt meer te doen bewegen?

Enkele voorbeelden

- Was meehelpen ophangen / opvouwen
- Tafel helpen dekken / afruimen
- Boodschappen helpen uitladen
- Planten water geven
- De brievenbus leegmaken
- Groenten snijden
- Wandelen, fietsen
- Zichzelf wassen
- ...

Wat is jouw rol om de cliënt meer te doen bewegen?

- Zet aan tot meer bewegen in het algemeen (met of zonder begeleiding van vb. BOV coach)
- Motiveer tot 30 minuten per dag beweging
- Raad aan het zittend gedrag te doorbreken

Maak huis en omgeving veilig



Maak huis en omgeving veilig



Motivatie komt niet uit een potje ...



Motiveren

- Voldoende informatie geven
- Werk stap voor stap
- Niets “moet”
- Vertrek vanuit noden en behoeften
- Begrijpbaar taalgebruik
- Gebruik geen verkleinwoordjes
- Geef de tijd om na te denken
- Laat zien dat je belangstelling hebt voor het verhaal van de oudere
- Vraag van waar de weerstand komt
- Probeer een foutief denkbeeld te kantelen
- Ga niet in discussie
- Leg de nadruk op de vele voordelen
- Benadruk dat ze langer hun onafhankelijkheid kunnen bewaren

Valpreventie Promomateriaal

Het Logo ondersteunt je bij acties om de doelgroep te sensibiliseren. Je kan in de webshop of bij ons terecht voor de verschillende promotiematerialen: affiches, folders, artikels, roll-up banners, filmpje, ...

De week van de valpreventie 2025:
21 – 27 april



Affiches

Hang een affiche op openbare plaatsen. Er zijn verschillende thema's ter beschikking.



Flyer

Aan de hand van een vragenlijst kunnen ouderen testen hoe bezorgd ze zijn om te vallen. Na het berekenen van de score wordt advies op maat gegeven. Het is interessant om deze flyer samen aan te bieden met de folder 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'.

Ben je bezorgd om te vallen?

Doe de test!

- Denk je wel eens te vallen of heb je ooit een valletje gehad?
- Als je een bezorgdheid hebt, heb je dan niet je bezorgdheid welkom afgevoeld?
- Doe je vaak de laatste tijd heel veel dingen tegelijkertijd?
- De manier waarop je leeft, is voor je partner of voor je familie niet optimaal.

De bezorgd ben je om te vallen is een van de volgende activiteiten	Als je antwoord is 1 punt	Als je antwoord is 2 punten	Totaal je antwoord is 3 punten	Eig. antwoord is 4 punten
Ik ben niet of bijna niet	1	2	3	4
Ik ben vaak of altijd	1	2	3	4
Ik ben vaak of altijd	1	2	3	4
Ik ben vaak of altijd	1	2	3	4
Ik ben vaak of altijd	1	2	3	4
Ik ben vaak of altijd	1	2	3	4
Ik ben vaak of altijd	1	2	3	4
Ik ben vaak of altijd	1	2	3	4
Ik ben vaak of altijd	1	2	3	4
Ik ben vaak of altijd	1	2	3	4

Tel je punten van iedere activiteit op en noteer de totaal score hieronder...

Folders

Deze folders bevatten informatie om valincidenten te voorkomen. Leg folders ter beschikking op openbare plaatsen bv. bibliotheek, gemeentehuis, ... of deel de folder uit op lokale activiteiten.



Placemats

Placemats kunnen gebruikt worden op plaatsen waar ouderen komen. Dat kan naar aanleiding van de Week van de Valpreventie zijn, maar ook tijdens de rest van het jaar is het nuttig om ouderen te sensibiliseren.

Laat angst om te vallen je leven niet bepalen!

VALPREVENTIE.be

Door angst om te vallen, ga je minder bewegen. Hierdoor neemt je spierkracht en evenwicht af en vergroot dat de kans op een val. Doorbreek de cirkel!



Heb je angst om te vallen? Je bent niet alleen! Tien op twee ouderen heeft angst om te vallen. Volgende tips kunnen je helpen:

- Tips**
- Blijf zoveel mogelijk in beweging!
 - Vraag aan je arts of kinesitherapeut een specifiek oefenprogramma met spierversterkende oefeningen en evenwichtsoefeningen die je thuis of in groep kan uitvoeren.
 - Gebruik een hulpmiddel zoals een wandelstok of rolator als je angst hebt om te wandelen.
 - Vraag de buschauffeur om te wachten met vertrekken tot je zit.
 - Praat met je familie of verzorgers als je bang bent om te vallen.

Wist je dat ... valangst ook een impact heeft op je sociale leven en je levenskwaliteit? Wie minder beweegt, neemt ook minder deel aan sociale activiteiten. Hierdoor kan je weinig gesproken worden, verschaamt of depressief worden.

Wil je meer info over valangst en hoe samen omgaan? Ga naar www.valpreventie.be



Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten!

1. Onderbreek lang stilzitten en beweeg het grootste deel van de dag licht intensief

- Doe lichte huishoudelijke taken
- Speel met je (achter)kleinkinderen
- Doe aan yoga



TIPS

- Pak het stap voor stap aan
Bouw geleidelijk aan meer beweging op
Geef niet op bij een terugval
- Ga voor een gezonde gewoonte
Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

2. Beweeg regelmatig aan matige of hoge intensiteit

- Probeer te bewegen aan matige intensiteit**
(lieft 150 tot 300 minuten verdeeld over de week)
- Werk in de tuin
 - Fiets, bv. elektrisch of op een hometrainer
 - Maak een wandeling
 - Speel petanque

OF

- Probeer te bewegen aan hoge intensiteit**
(lieft 75 tot 150 minuten verdeeld over de week)
- Maak een stevige fietstocht
 - Ga zwemmen
 - Dans

Een combinatie van bewegen aan matige en hoge intensiteit mag natuurlijk ook!



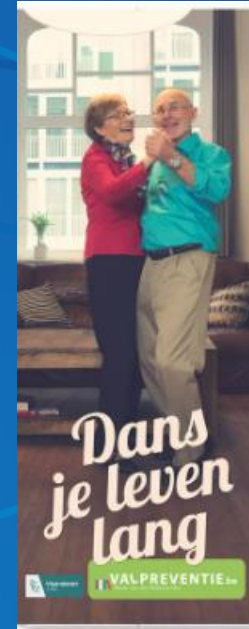
3. Train drie keer per week je spieren, evenwicht en lenigheid

Wil je meer info over oefenprogramma's? Ga naar www.valpreventie.be
Volg de tips van de bewegingsdriehoek op www.bewegingsdriehoek.be

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en valpreventie Vlaanderen

Roll-upbanner

Met deze roll-upbanner zet je de week van de valpreventie in de kijker. Op de banner zie je het campagnebeeld met de slogan. Zet de banner bij een infostand of op een plaats waar veel mensen langskomen zoals de bibliotheek van je gemeente, je wachtruimte, de inkomhal van je lokaal dienstencentrum...Je gebruikt de banner binnen. Hij is 200 cm x 80 cm groot.



Filmpjes

Je kan deze filmpjes gebruiken op je eigen website, op een wachtzaalscherm, op sociale media, tijdens een presentatie of bij een activiteit over valpreventie. Je vind ze terug in onze webshop op www.logoleieland.be

- 2 sensibilisatiefilmpjes 'Van slaappillen kan je vallen'
- Getuigenisfilmpjes
- 4 ludieke filmpjes 'De pijnlijke zaak' die op een ludieke manier valrisico's in de kijker zetten en tips meegeven om vallen te vermijden
- Animatiefilmpje 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'



Wandelgidsen

Speciaal voor deze wandel-editie zijn er drie wandelgidsen ontwikkeld: voor 65-plussers, voor zorgverleners en voor lokale besturen. Deze gids geeft inzicht in de link tussen beweging en het voorkomen van vallen, maar biedt ook heel wat beweeginspiratie en praktische tools:

- Een beweeg-weekplanning
- Een checklist 'Veilig schoeisel'
- Een checklist 'Veilig op stap met de rollator'
- Een checklist 'Veilig op stap met de wandelstok'
- Tips voor een gezond tussendoortje
- 10 wandel-weetjes



Kubustotem

Op de kubustotem 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen' vind je niet alleen het beeld en de slogan, maar ook enkele wist-je-datjes en de vicieuze cirkel van valangst. Zet de kubustotem bij een infostand of op een plaats waar veel ouderen langskomen, De kubustotem zet je binnen. De totem bestaat uit vier op elkaar stapelbare kubussen van telkens 50x50x50 centimeter. Je kan ze op elkaar stapelen, maar ook los van elkaar op bijvoorbeeld een tafel plaatsen. De kubussen kunnen opgeplooid en opgeborgen worden in de bijhorende doos voor transport.



ACTIES



De laatste week van April is de week van de valpreventie
Organiseer in deze maand een actie om de mensen te sensibiliseren.

Vorming

‘Laat angst om te vallen je leven niet bepalen’

Voor ouderen en mantelzorgers

De vorming bevat oefeningen, stellingen, vragen en antwoorden over valpreventie waarbij er dieper wordt ingegaan op valangst. Ouderen en/of mantelzorgers krijgen informatie over het voorkomen, de gevolgen en de belangrijkste risicofactoren van een val. Verder krijgen de deelnemers ook een aantal nuttige tips om toekomstige valpartijen te vermijden.

88 jaar
"Ik heb wel eens over iets dat ik niet kan, maar dat blokkeer ik eventjes. Maar daarna ga ik erop vooruit hé."

Leen, 88 jaar
"Na een val, heb ik altijd die schrik. Ik wil niet meer te vallen. Dat nouwt u in veel tegen."

Leen, ergotherapeut
"Valangst kan realistisch zijn, maar soms ook onterecht. Samen met een zorgverlener kan de negatieve spiraal van valangst doorbroken worden."

Fysiotherapeut
"Het is belangrijk dat ouderen niet wantrouwen hebben omdat ze valangst hebben omdat ze bang zijn. Het is belangrijk dat zorgverleners valangst begrijpen en erop in kunnen spreken."

Meer informatie via www.valpreventie.be

Laat angst om te vallen je leven niet bepalen



Vorming

Valpreventie, blijf er even bij stilstaan

Voor huisarts, kinesitherapeut, ergotherapeut en verpleegkundige werkzaam in de woonzorgcentra

Deze vorming wordt gegeven door de experts valpreventie bij ouderen, opgeleid vanuit het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen. De vorming is gebaseerd op de praktijkrichtlijn 'Valpreventie in woonzorgcentra, praktijkrichtlijn voor Vlaanderen'.

Je kan de vorming aanvragen bij Experts valpreventie op www.valpreventie.be.

Duur: 2u

jaar

Ik heb wel eens over iets dat ik niet
blokkeer ik eventjes. Maar daarna
dooruit hé."

one, 88 jaar

val, heb ik altijd die schrik. ik
nuw te vallen. Dat nouwt u
in veel tegen."



leen, ergotherapeut

"Valangst kan realistisch zijn, maar soms ook
onterecht. Samen met een zorgverlener
de negatieve spiraal van valangst doorbreken."

esitherap

Ik dat ouderen niet w
valangst hebben omde
ar lijken. Het is belan
n zorgverleners va
soreekbaar n."



zuigenissen via www.valpreventie.be

Laat angst om
te vallen
niet bepalen

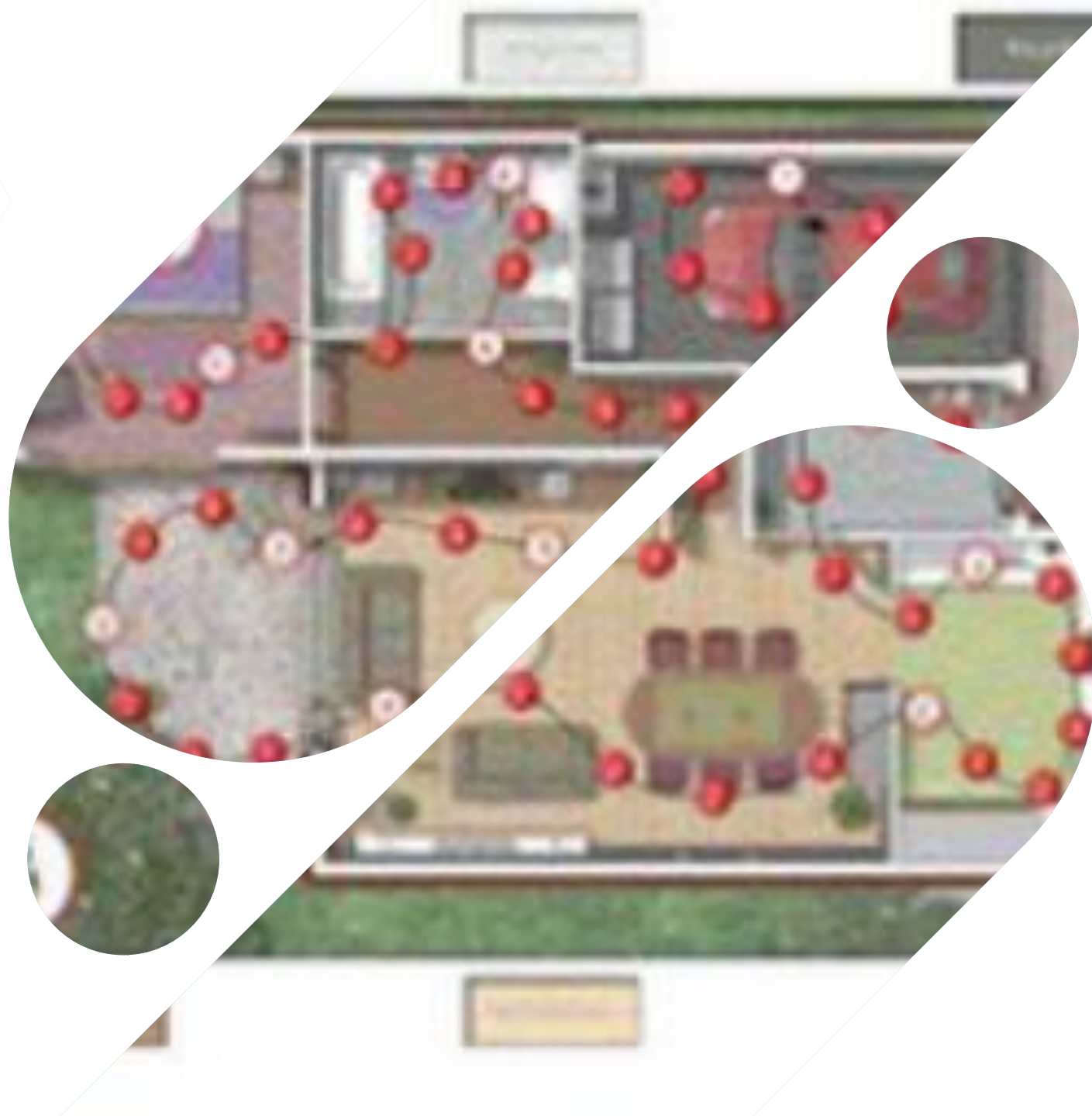


VALPREVENTIE
Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen

Bordspel Huisje Weltevree

Het gezelschapsspel 'Huisje Weltevree' gaat in op vragen als 'Kunnen medicijnen een invloed hebben op vallen?', 'Waarom laat je best geen vochtige dweil liggen om de voeten te vegen?', 'Zit er enige waarheid in het spreekwoord 'rust roest'?', en nog veel meer.

Herkenbare spelsituaties brengen discussies op gang en door ervaringen uit te wisselen leer je van elkaar.



Valpreventieparcours

Het valpreventieparcours laat de gevolgen van onveilig gedrag aan den lijve ondervinden. Dit parcours is bedoeld voor personeel en mantelzorgers.

OPGELET: Niet geschikt voor uitvoering door ouderen omwille van het valrisico.



Gezondheidsrally

Organiseer een wandeling met 11 stopplaatsen waarbij deelnemers bij elke stop een vraag krijgen rond valpreventie of samen bewegen. Bij elke vraag verdienen ze een letter die op het einde van de wandeling een antwoord vormen.

Je kan de papieren zelf afdrukken en ophangen. Er zijn antwoordenboekjes die je kan afdrukken en bezorgen aan de deelnemers op het einde aan de wandeling.



Knelpuntenwandeling

Samen met vrijwilligers, intermediairen en ouderen worden knelpunten in de buurt opgespoord tijdens een wandeling. Deze knelpunten worden daarna teruggekoppeld aan de verantwoordelijke personen in de gemeente of stad. De handleiding en knelpuntenfiche kan je aanvragen bij LogoLeieland.



Infostand

Maak in de ingang van je gebouw of op een andere zichtbare plaats een infostand. Maak een stand met mogelijke gevaren en laat de mensen zelf zoeken wat een mogelijk gevaar op vallen kan opleveren



Checklist 'Een valvrij Huis'

Kleine aanpassingen maken je woning een stuk veiliger: snoeren wegwerken met een snoergoot, antisslip aanbrengen onder losse vloerkleden, zorgen voor een stevige trapeleuning en betere verlichting,

Deze checklist vestigt de aandacht op onveilige situaties en onveilig gedrag in de thuissituatie die aanleiding kunnen geven tot valpartijen



Een valvrij huis

Dee de

Het valpreventiespel

Het spel leert je op een originele en interactieve manier alles wat je als (toekomstig) zorgmedewerker moet weten over valpreventie. Aan de hand van kennisvragen, doe-vragen en juist/fout-vragen leer je op korte tijd wat je nodig hebt om aan de slag te gaan met valpreventie.



Slaapquiz

Aan de hand van juist/fout-vragen en meerkeuzevragen komen de deelnemers vanalles te weten over slaapmedicatie, alternatieven voor slaapmedicatie, slaaptips,...

De materialen voor de quiz kun je verkrijgen bij LogoLeieland



Valquiz

Tijdens de valquiz komen de belangrijkste risicofactoren aan bod die een val kunnen veroorzaken.



De langste rollator-rij

Met deze ludieke actie maak je het taboe rond rollators bespreekbaar.

Je kan er eventueel ook voor zorgen dat er een specialist ter plaats is om de rollators goed af te stemmen en de mogelijkheid om een rollator uit te proberen.



Actieve sessie

Organiseer in deze week ook actieve sessies zoals:

- Zityoga
- Petanque
- Wandelvoetbal
- Fietsmarathon op de hometrainer
- ...



Veilig schoeisel

Een podologe of ergotherapeut kan uitleg geven rond het belang van veilig schoeisel.



Voor de oudere persoon start de wandeling. Het is belangrijk om na te denken of zijn/haar schoeisel veilig is, zowel binnen- als buitenshuis.

Onderstaande uitleg en de affiche kunnen de oudere persoon hierbij helpen.

De oudere persoon kan deze uitleg zelf of samen met de verzorgende zorg.

Lokale implementaties



Tijdens de week van de valpreventie worden in WZC's wel heel wat acties georganiseerd zoals

- vorming,
- quiz,
- beweegsessie,
- valpreventieparcours,
- placemats, ...



Andere projecten:

- Knelpuntwandeling in Wielsbeke

Alle elementen die een valpartij kunnen induceren werden in kaart gebracht

- Rapport toegankelijke oversteekplaatsen in Deerlijk
- Kalender en bierkaartje rond sarcopenie in Wevelgem
- Beweegkalender Harelbeke (in de strijd tegen dementie)

Lokale implementaties

BEWEGEN VERGEET HET NIET!		OCHTEND	VOORMIDDAG	MIDDAG	NAMIDDAG	AVOND	NACHT
BEWEGEN HELPT IN DE STRIJD TEGEN DEMENTIE: - Positieve invloed op bloeddruk, obesitas, diabetes én hart- en vaatandoeningen. - Positief effect op het slaappatroon, de eetlust én de stemming. - Kan angst en onrust verminderen. - Stimuleert sociale contacten, wat sociaal isolement tegengaat. - Remmende werking op de cognitieve achtsluitgang. - Kan er voor zorgen dat mensen langer zelfstandig thuis blijven wonen.	HARELBEKE BEWEEGT! Harelbeke wil met het project 'Bewegen, vergeet het niet' thuiswonende personen met dementie aanzetten tot meer beweging. Men wil dit realiseren door: - Het aanbieden van beweegactiviteiten in kleine groep, op maat van de deelnemers. - Het inschakelen van vrijwillige beweegbuddy's om samen activiteiten uit te oefenen. bv. wandelen, fietsen, petanque, tuinieren, schilderen, tekenen,...	Goeiemorgen! MAAR EERST 10x ADEM 'DE DAG' IN 1. Breng je armen omhoog en adem in. Breng je armen omlaag en adem uit. 2. Breng je armen gestrekt opzij - omhoog en adem in. Breng je armen gestrekt opzij - naar omlaag en adem uit.	Tijd voor koffie! MAAR EERST 10x SOEPELE SCHOULDERS 1. Breng je armen gestrekt opzij. Breng je armen naar voor. 2. Leg je handen op je schouders. Leg 1 hand op je hoofd en terug op je schouders. Leg de andere hand op je hoofd en terug op je schouders. Leg beide handen op je hoofd en terug op je schouders. Doe nadien dezelfde oefening met je andere been.	Smakelijk! MAAR EERST 10x DE STOEL-OEFENING 1. Ga achter een stoel staan. Leg je beide handen op de rugleuning van de stoel. Maak een lichte buiging door de knieën en kom terug recht. 2. Leg je rechterhand op de stoel. Strek je linkerbeen. Breng het opzij - naar omhoog en terug naar beneden. Doe nadien dezelfde oefening met je andere been.	Tijd voor koffie! MAAR EERST 1x DE WANDELING 1. Wandel tot in de tuin, tot op de koer, tot aan de brievenbus of doe bij slecht weer een wandeling binnen in huis. 2. Ga op stap met je 'beweegbuddy', een vriend of familie: wandelen, fietsen, petanque, tuinieren, schilderen, tekenen, ...	Smakelijk! MAAR EERST 10x DE ZETEL-OEFENING 1. Strek je benen voor je uit. Trek je tenen naar je toe en strek ze terug uit. 2. Strek je benen voor je uit. Trek je linkerbeen naar je toe en strek je been terug uit. Doe nadien hetzelfde met je andere been.	Slaapwel! MAAR EERST 10x ADEM 'DE DAG' UIT Leg je neer op je bed met gestrekte benen. Plooi je knieën en plaats je voeten plat op de matras. Laat je beide knieën kantelen naar rechts tot op de matras en tel tot 10. Breng je knieën terug naar boven, laat ze kantelen naar links en tel tot 10. Tijdens deze oefening adem je rustig en diep in en uit.
INTERESSE? Wilt u als persoon met dementie deelnemen aan de activiteiten en/of beroep doen op een beweegbuddy? Meer info: MAIL: woonzorg@ocmwharelbeke.be TEL: 056/73 51 90	Wilt u zich als vrijwilliger inzetten door mensen met dementie bij te staan in het uitvoeren van (fysieke) activiteiten?						



Opa,
niet vallen!

Halt2diabetes



Project

In HALT2Diabetes worden personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, opgespoord via een **2stapsmethode** én begeleid naar een gezonde leefstijl om dit risico aan te pakken.

HALT2Diabetes is een project dat wordt verwezenlijkt met de steun van de Vlaamse overheid.

Ga naar www.gezondheidskompas.be
om je eigen risico te bepalen



Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing in regio Zuid-West-Vlaanderen

- Verschillende reeksen op verschillende momenten / locaties / diëtisten
- Zie www.logoleieland.be/diabetes
- Diabetespreventie in bedrijven



www.logoleieland.be/diabetes

Benieuwd wat jouw risico op diabetes is?

Vul de test in via www.gezondheidskompas.be of ga langs bij je huisarts of apotheker.



Bereken je diabetes en cardiovasculair risico

Wat betekenen de scores?

Heb je de test ingevuld en is je score:

- > 12, dan heb je een groot risico op diabetes. Ga naar je (huis)arts voor verder onderzoek.
- Tussen 7 en 12, dan heb je een licht verhoogd risico op diabetes. Eet gezond, beweeg voldoende, vermijd lang stilzitten en stop met roken. Doe de test om de 3 jaar opnieuw.
- < 6, dan heb je weinig risico op diabetes. Doe de test om de 3 jaar opnieuw.

Infosessies HALT2Diabetes

Kom naar één van de infosessies van Halt2Diabetes en kom alles te weten over gezonder leven, hoe je diabetes type 2 kan voorkomen en hoe je kan deelnemen aan de gratis groepsessies Gezonde Voeding op Verwijzing. Inschrijven is niet nodig. Je vind de infosessies per gemeente terug in onderstaande tabellen.

Gratis groepsbegeleiding (na doorverwijzing arts)

In 6 opeenvolgende groepsessies van anderhalf uur ga je, onder begeleiding van een diëtiste, praktijkgericht aan de slag met eetgewoonten en leer hoe je gezonder kan gaan eten.

- Deze gratis groepsessies worden georganiseerd voor personen met een **FINDRISC ≥ 12** en op doorverwijzing van de huisarts.
- Vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes hoeven de FINDRISC score niet eerst te bepalen en kunnen sowieso gratis deelnemen aan de Groepsessies Gezonde Voeding op Verwijzing. Ook al is men jonger dan 45 jaar.

Schrijf je hier in voor één van onderstaande groepsessies.

Regio Wevelgem	Lokaal Dienstencentrum Elckerlyc Elckerlycplein 1, 8560 Wevelgem	Lokaal Dienstencentrum Martha Sint-Maartensplein 13, 8560 Moorsele	Lokaal Dienstencentrum Het Knooppunt Gultheemlaan 20, 8560 Gullegem
	Woensdag van 13:30 tot 15:00 27 september 2023 (infosessie) 11 oktober 2023 25 oktober 2023 08 november 2023 22 november 2023 06 december 2023 Onder begeleiding van diëtiste Isabel Malfait isabel.malfait@nutrisa.be 0477/29 43 86	Woensdag van 15:30 tot 17:00 27 september 2023 (infosessie) 11 oktober 2023 25 oktober 2023 08 november 2023 22 november 2023 06 december 2023 Onder begeleiding van diëtiste Isabel Malfait isabel.malfait@nutrisa.be 0477/29 43 86	Woensdag van 19:00 tot 20:30 27 september 2023 (infosessie) 11 oktober 2023 25 oktober 2023 08 november 2023 22 november 2023 06 december 2023 Onder begeleiding van diëtiste Isabel Malfait isabel.malfait@nutrisa.be 0477/29 43 86
			

Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing

Deelnemers van de groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing merken op dat ze bewuster omgaan met voeding. Ze leren inzien welke gewoontes ze kunnen aanpakken en hoe ze deze ombuigen naar gezonde gewoontes.

Veel voorkomende opmerkingen zijn:

- *Veel voedingsmiddelen waarvan ik dacht dat ze gezond waren, blijken toch niet zo gezond te zijn. Ik heb nieuwe inzichten in voeding, feiten en fabels.*
- *Ik ben me veel bewuster van mijn eetpatroon; meer groenten en fruit, meer water drinken ...*
- *Ik heb nieuwe recepten leren kennen. Ik heb deze gemaakt en het is me gelukt. Ik heb ook leren variatie brengen in het recept.*
- *Mijn voedingspatroon en dagritme is gewijzigd, waardoor ik minder moe ben.*
- *Ik voel me fysiek en mentaal beter. Ik eet gezonder en beweeg meer.*
- *Het is een leerzaam traject, boeiend traject.*
- *Ik kan de groepssessies alleen maar aanraden. Ik heb een goede ervaring gehad.*
- *Ik ben gemotiveerd om ver te gaan met gezonde voeding in mijn leefstijl.*

Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing: Diëtisten



Ann Devos
Kuurne - Rekkem



Hilde Decleir
Avelgem



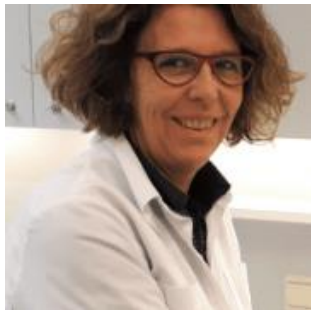
Amber Saeed
Kortrijk -
Harelbeke



Annelies Vandererfven
Zwevegem



Imke Goemaere
Wervik



Kaat Meervis
Anzegem



Axelle Vercruysse
Wielsbeke



Delphine Deleu
Menen - Kortrijk



**Lauranne Van De
Meulebroeke**
Heestert - Waregem



Isabel Malfait
Wevelgem

HOE SCREEN EN INCLUDEER IK MIJN PATIËNTEN EN CLIËNTEN?

- Start het gesprek over diabetes type 2 en het Gezondheidskompas
 - Motiveer om het risico op diabetes via het Gezondheidskompas te berekenen (liefst online!)
 - Vul samen het Gezondheidskompas in en motiveer om actie te ondernemen. Verwijs door naar de huisarts vanaf een score van 12
 - Follow-up
- 

Het gezondheidskompas



HOE SCREEN EN INCLUDEER IK MIJN PATIËNTEN EN CLIËNTEN?

Start het gesprek over diabetes type 2 en het Gezondheidskompas

Dit kan via:

- De brochure / Findrisc
- Flyers
- Visitekaartje
- Affiches

Aanvragen via [deze link](#)

halt²diabetes
Diabetes Liga

Ben jij 45+? ☐

Beweeg je dagelijks minder dan een half uur? ☐

Heb je overgewicht? ☐

Neem je of heb je ooit medicatie tegen hoge bloeddruk genomen? ☐

Heb je familieleden met diabetes? ☐

Is het antwoord JA op één of meerdere van bovenstaande vragen?
Dan loop je een groter RISICO op het ontwikkelen van diabetes type 2!

Bereken je risico
Ga naar www.gezondheidskompas.be/diabetes

Verminder je risico
In kleine groepjes begeleidt een diëtist je gratis in zes sessies van anderhalf uur naar gezonde eetgewoontes.

logo Leieland EERSTELINGSZONE KORTRIJK-ALMERE-VAARDEBEEK Vlaanderen KORTRIJK

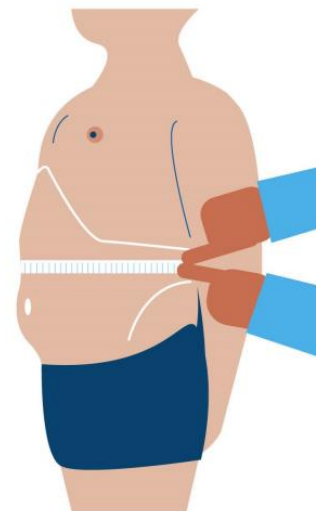


HOE SCREEN EN INCLUDEER IK MIJN PATIËNTEN EN CLIËNTEN?

Vul samen het Gezondheidskompas in en motiveer om actie te ondernemen.
Verwijs door naar de huisarts vanaf een score van 12

- BMI berekenen
- Juist meten van de buikomtrek

METEN BUIKOMTREK



- Persoon staat rechtop met de voeten ongeveer 25 tot 30 cm uit elkaar.
- Juiste meethoogte: laat de hand in de zij plaatsen, in het midden tussen de onderste rib en de bovenkant van het bekken. Meet met de lintmeter horizontaal, recht over de buik.
- Meting bij voorkeur op een blote huid. Indien dit niet mogelijk is, dan boven een dun T-shirt maar zeker niet boven dikke winterjas of trui.
- Meting na een normale uitademing, zonder dat de lintmeter druk uitoefent op de huid.
- Meet tweemaal de omtrek en noteer de gemiddelde waarde in cm.

HOE SCREEN EN INCLUDEER IK MIJN PATIËNTEN EN CLIËNTEN?

Uitnodigingsbrief of vermelding
in een nieuwsbrief naar jouw
patiënten/cliënten

Aan **Dhr. Maximilien Elania**

U krijgt deze mail omdat u uw **globaal medisch dossier (GMD)** aan mediHOEK toevertrouwt. Mocht dit niet langer het geval zijn, gelieve ons hiervoor te excuseren en dit aan het secretariaat te melden op secretariaat@medihoek.be.

In deze mail wenst het artsenteam van mediHOEK u op de hoogte te brengen dat we vanaf 1 september 2022 extra focussen op preventie en hiervoor gebruik willen maken van het **GEZONDHEIDSKOMPAS** dat peilt naar:

- uw levensgewoontes: roken, alcoholgebruik, voeding en beweging
- uw risico voor bepaalde aandoeningen: obesitas, diabetes, hart- en vaatziekte, kanker
- uw vaccinatie voor tetanus

Deze vragenlijst vindt u op <https://www.gezondheidskompas.be/gezondheidsrisico>

Op het einde van de vragenlijst

- krijgt u een evaluatie met eventuele aanmoedigingstips
- de mogelijkheid deze **door te sturen naar een van de artsen van medihoek**

Bedankt als u daar aan wil mee werken

Op die manier komt "het gezondheidskompas" **rechtstreeks in uw medisch dossier** en kunnen we het gebruiken om uw gezondheid mee op te volgen en waar nodig aan te moedigen.

Wij hopen zo bij te dragen tot een goede opvolging van uw gezondheid en preventie en/of vroegdetectie van ziekte.

HOE SCREEN EN INCLUDEER IK MIJN PATIËNTEN EN CLIËNTEN?

Responsgraad bij de huisarts

Totale patiëntenpopulatie:	3727 ptn	
Steekproef (gezondheidskompas):	1129 ptn	
Respons:	257 ptn	→ <u>22,76%</u>

FINDRISC <10: 56,2%

FINDRISC 10-12: 15,1%

FINDRISC >12: 23,5% (60 patiënt

DIABETES: 5,2%



RISICO OP
TYPE 2 DIABETES?

halt²
diabetes
Diabetes Liga

HOE SCREEN EN INCLUDEER IK MIJN PATIËNTEN EN CLIËNTEN?

Resultaten glycemie

= gestoorde nuchtere glycemie (>100)

Glycemie 100-110:	8 ptn
Glycemie 110-120:	8 ptn
Glycemie 120-125:	7 ptn
Glycemie ≥ 126 :	4 pten



consultatie bij huisarts

- nieuwe bloedname (glycemie, HbA1c) ter bevestiging diagnose
- opvolging



RISICO OP
TYPE 2 DIABETES?

halt²
diabetes
Diabetes Liga

HOE SCREEN EN INCLUDEER IK MIJN PATIËNTEN EN CLIËNTEN?

Vul samen het Gezondheidskompas in en motiveer om actie te ondernemen.
Verwijs door naar de huisarts vanaf een score van 12

- Op basis van alle persoonlijke antwoorden krijgt jouw cliënt/patiënt op het einde **een advies op maat**. Probeer de belangrijkste boodschappen te **herhalen** en het **belang te beklemtonen**.
- Is de FINDRISC score hoger of gelijk aan 12;
 - Verwijs door naar huisarts
 - Mail resultaten door naar huisarts
 - Geen paniek zaaien... maar duidelijk aangeven dat ze door een gezonde levensstijl het tij mogelijks kunnen keren. Ze staan er niet alleen voor...

HOE SCREEN EN INCLUDEER IK MIJN PATIËNTEN EN CLIËNTEN?

Follow-up

- Bij volgend consult bevragen of de cliënt/patiënt reeds is langs geweest bij de **huisarts** of al bepaalde **leefstijltips** heeft uitgevoerd.
- Benadruk dat men er niet allen voor staat en men het risico kan aanpakken met huisarts, diëtist, beweegcoach, tabakoloog, gezinszorg, ...

A photograph of a female doctor in a white lab coat with a stethoscope, smiling and looking at a document held by an elderly male patient with a grey beard and glasses. They are in a clinical setting with anatomical charts on the wall and a window in the background. A white text box is overlaid on the bottom left.

BEWEGEN P VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



- 1. Arts, zorgverstrekkers en maatschappelijk werker verwijst patient door**
- 2. Deelnemer maakt afspraak**
- 3. Samen beweegplan maken = maatwerk**
- 4. Deelnemer probeert uit**
- 5. Opvolging van coach**
- 6. Actieve levensstijl zonder opvolging van coach**
- 7. Opvolging van (huis)arts**

Kostprijs?

Individuele coaching (per uur)		Groepscoaching (per uur)		
VT	Punten (84 totaal)	Max. persoonlijke bijdrage	Punten (84 totaal)	Max. persoonlijke bijdrage
	- 12	€ 4,00	- 4	€ 2,00
Niet-VT	- 12	€ 20,00	- 4	€ 4,00



ULLA LUST

Bewegen Op Verwijzing-coach
Menen & Wevelgem

0491 73 42 04
ulla.lust@bewegenopverwijzing.be

LIESBETH VANGHELUWE

Bewegen Op Verwijzing-coach
Kortrijk, Kuurne & Waregem

0478 69 24 51
liesbeth.vangheluwe@bewegenopverwijzing.be

BIEKE BLAUWBLOMME

Bewegen Op Verwijzing-coach
Kortrijk, Kuurne & Harelbeke

0498 69 90 46
bieke.blauwblomme@bewegenopverwijzing.be

KIM DE GROOTE

Bewegen Op Verwijzing-coach
Anzegem & Waregem

0475 56 33 06
kim.degroote@bewegenopverwijzing.be

STEFANIE GEORGE

Bewegen Op Verwijzing-coach
Regio Avelgem

0499 39 82 85
stefanie.george@bewegenopverwijzing.be

Rookstop



Invloed op risico diabetes II

Roken verhoogt behalve het cardiovasculair risico ook het risico op diabetes type 2 (30 tot 65%) door negatieve effecten op insulineresistentie en de bètacelwerking.

Invloed bij diabetes

Diabetes type 1 en 2: verhoogd risico op hart- en vaatziekten
(= macrovasculaire complicatie)

--> aantasting bloedvaten en zenuwstelsel

Ook roken zorgt voor aantasting bloedvaten, meer risico op
bloedklonters, aderverkalking,...

--> dubbel negatief effect!

Invloed bij diabetes

- Roken leidt tot grotere schommelingen in de bloedsuikerspiegel
- Roken doet de gevoeligheid voor insuline afnemen, zowel bij type 1 als 2
 - meer medicatie of insuline nodig
- Roken heeft een direct toxisch effect op de pancreas

Rookstopbegeleiding

Individueel

- via Geregistreerde tabakologen | Rookstop (vrgt.be)

Geregistreerde tabakologen

Naam

Naam onderneming

Provincie

- ☐ Antwerpen
- ☐ Oost-Vlaanderen
- ☐ West-Vlaanderen
- ☐ Vlaams-Brabant
- ☐ Limburg
- ☐ Brussels Gewest
- ☐ Andere regio

Begeleiding

- ☐ Individuele begeleiding
- ☐ Groepsbegeleiding
- ☐ Begeleiding op afstand

Consultatiemogelijkheid

- ☐ Consultatie in dagziekenhuis
- ☐ Consultatie in privé praktijk
- ☐ Consultatie 'andere'
- ☐ Locatie zonder vrije consultatiemogelijkheid

Taal begeleiding

- ☐ Nederlands
- ☐ Frans
- ☐ Engels
- ☐ Duits
- ☐ Spaans
- ☐ Andere

Specifieke methodiek

- ☐ Smartstop
- ☐ Uitgerookt

Postcode / Gemeente

Waarom

Zoek binnen een straal van 15km

Zoeken

Hieronder vind je een lijst van alle tabakologen in Vlaanderen en Brussel. Zoek een tabakoloog in je buurt door de zoekopdracht te verfijnen. [Klik hier](#) voor meer informatie over de werking van een tabakoloog.

Indien je de voorkeur geeft aan rookstopbegeleiding in groep, dan kan je op zoek gaan naar [groepssessies](#) in jouw buurt.

Wanneer je kiest voor een telefonische begeleiding kan je ook contact opnemen met [Tabakstop](#) op 060011000.

De begeleiding door een geregistreerde tabakoloog wordt gedeeltelijk [terugbetaald](#).



Adam Filip

Registratienummer in kadaster 8563 / werkt volgens Vlaamse tegemoetkoming
Actieve behandelaar

Ja

Hoofddopleiding(en) Master in genees-, heel- en verloskunde

Telefoonnummer 095637963

E-mailadres adam.verhaegen@ukymet.be

[Lees meer](#)

Aelvoet Greet

Registratienummer in kadaster 24404 / werkt volgens Vlaamse tegemoetkoming
Actieve behandelaar

Ja

Hoofddopleiding(en) Master in psychologie

Telefoonnummer 043765252

E-mailadres greet@psycho-therapeut.be

[Lees meer](#)

Boccauw Laura

Registratienummer in kadaster 155 / werkt volgens Vlaamse tegemoetkoming
Actieve behandelaar

Ja

Hoofddopleiding(en)

Telefoonnummer 0476297256

E-mailadres

Rookstopbegeleiding

Of in groep

8 lessen met praktische oefeningen

- * informeren / motiveren
 - * steun van de groep (buddy)
 - * gezamenlijke stopdag
 - * bespreking verschillende thema's
- voordeel = samen sterk

Vb in Zwevegem (opstart oktober)

Rookstopbegeleiding

Kostprijs

- Werking met puntensysteem per kalenderjaar
- Cliënt betaalt persoonlijk aandeel
- Rest = opleg door Vlaamse Overheid

	Individueel (per kwartier)	Groep (per kwartier)
Met verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage = 1 euro	Persoonlijke bijdrage = 0,5 euro
Zonder verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage = 7,5 euro	Persoonlijke bijdrage = 1 euro

Jouw huis, mijn werkplek



[AD1 HOOK2 V1 \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=AD1HOOK2V1)

Lokale implementaties



**PIEF, POEF, PAF,
JE BENT ERVAN AF**

Wil je graag stoppen met roken maar weet je niet hoe?
Dan helpen we jou graag om een stap te zetten in de goede richting!
Stoppen met roken hoeft je namelijk niet alleen te doen... Met de
hulp van een professional heeft een roker namelijk drie tot vier keer
meer kans om te stoppen met roken.

In deze brochure geven we graag een opsijting mee van de
verschillende mogelijkheden.

Tabakstop
Stichting tegen Kanker
0800 111 00
www.tabakstop.be

WAREGEM



*Anzegem
blaast liever
bellen dan rook*

#ANTI-TABAKSDAG
Anzegem

Sigaret? Ket get!

Wil je graag stoppen met roken maar weet je niet hoe?
Dan helpen we jou graag om een stap te zetten in de goede richting!
Stoppen met roken hoeft je namelijk niet alleen te doen... Met de hulp van
een professional heeft een roker namelijk drie tot vier keer meer kans om
te stoppen met roken.
In deze brochure geven we graag een opsijting mee van de verschillende
mogelijkheden.



zwevegem

RooksTOPPERS!

Wil je graag stoppen met roken maar weet je niet hoe?
Gemeente Zwevegemhelpt je graag om een stap in de goede
richting te zetten! Stoppen met roken hoeft je namelijk niet
alleen te doen... Met de hulp van een professional heeft een
roker namelijk drie tot vier keer meer kans om te stoppen met
roken.

In deze brochure geven we graag een opsijting mee van de
verschillende mogelijkheden.

Alcohol

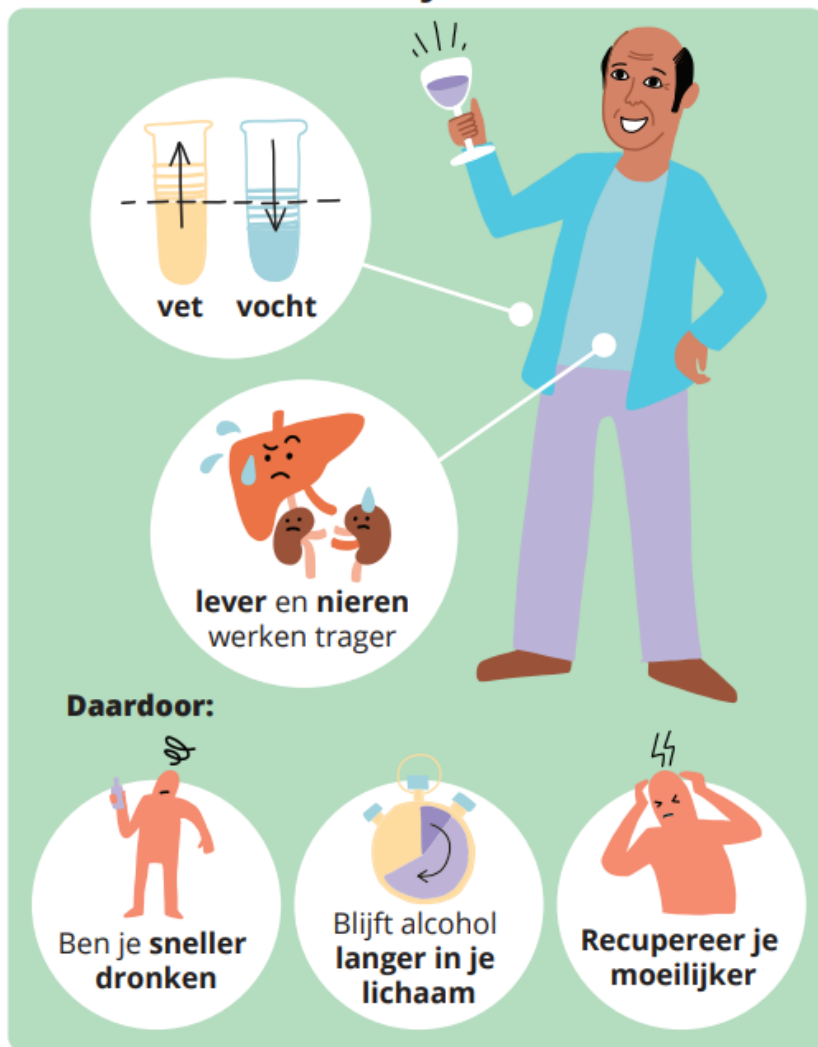
Wist je dat...

- 1 op 6 Vlamingen tussen 55 en 75 jaar dagelijks alcohol drinkt
- Het aantal personen dat meer drinkt dan de Vlaamse richtlijn is het hoogst bij 55-64 jarigen (20%) met een gemiddelde van 13 glazen voor mannen en 8 voor vrouwen.



STANDAARDGLAS = 10g PURE ALCOHOL = 12.7ml PURE ALCOHOL						
STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN
1.0	1.0	1.0	1.0	1.3	1.7 TOT 2.5	7.5
25cl	10cl	5cl	3.5cl	33cl	33cl	75cl
						
GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN

ALS JE OUDER WORDT, VERANDERT JE LICHAAM



MINDER ALCOHOL LEVERT VOORDELEN OP



LANGER GEZOND GENIETEN

Minder alcohol kan daartoe bijdragen



Lokale implementaties

Zebradrinken



Mentaal welbevinden





1 op de ... Vlamingen krijgt
ooit te maken met ernstige
psychische problemen

- 2
- 4
- 10

Hoeveel % van de bevolking dacht er ooit aan om een einde te maken aan zijn leven

- 7%
- 14%
- 23%

10 Daagse van de geestelijke gezondheid

- 1 tot 10 Oktober => aftellen naar Werelddag van de Geestelijke Gezondheid
- “*samen veerkrachtig*”: bewustmaking geestelijke gezondheid
- Oproep aan organisaties tot organiseren van activiteiten: wandelen, workshops, aanbod voor personeel....
www.samenveerkrachtig.be



4 voor 12

- 4 signalen dat iemand het moeilijk heeft
- Handvaten om te helpen, luistertips, doorverwijstips

Iedereen kan het verschil maken!

www.4voor12.be



verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee. Wees alert als dit gedrag nieuw is of duidelijk toeneemt.



verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan emoties. Vaker geïrriteerd of boos, veel minder fut, sneller hullen, ...



zich terugtrekken

Mensen die het psychisch zwaar hebben, isoleren zich meer van de buitenwereld en zijn meer in zichzelf gekeerd.



zeggen dat het niet goed gaat

Uit wat mensen zeggen kan je afleiden dat ze het lastig hebben. Soms is dat duidelijk, soms ontwijkend en vaag.

4 voor 12

- Do's

- Wees **alert voor signalen** en neem ze serieus
- **Praat** erover
- Houd **contact**
- Betrek de **omgeving**
- Zoek **professionele hulp**
- **Zorg voor jezelf**

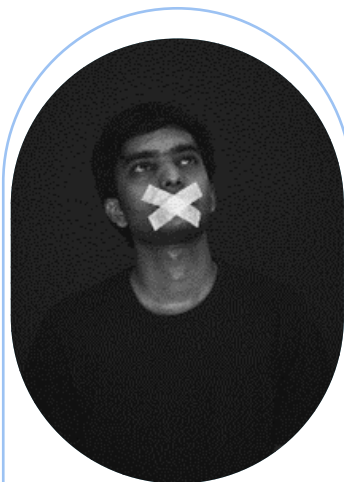
- Don'ts

- De problemen **minimaliseren**
- Onmiddellijk **oplossingen** aanreiken
- Beloven dat je er met **niemand over zal praten**
- Beloven dat je **alle problemen kan oplossen**





Kzitermee.be



**1. Taboe-
doorbreking**

**2.
Sensibilisering**



**3. Wegwijs in
het
hulpverlenings-
aanbod**



Volg [@ kzitermee.be](https://www.instagram.com/kzitermee.be)

you're
one in a
Melon



Kzitermee.be

Jij bent
ne crème
van ne mens



Kzitermee.be

I've got
your back!



Kzitermee.be

I like you
a **latté!**



Kzitermee.be

**Zit jij met iets?
Ken je iemand die met iets zit?
Iedereen heeft het soms moeilijk.**

Ga naar Kzitermee.be wanneer je hulp zoekt voor
jezelf of iemand anders.

Kzitermee.be

- **Open cursusaanbod** rond diversie thema's die te maken hebben met psychisch herstel
- **Kortdurende** cursussen focus: vaardiger in psychische kwetsbaarheid
- Vormingsaanbod met **ervaringsdeskundige & hulpverlener** => hoop, begrip, veerkracht, toekomst
- Wie? Iedereen die wil werken aan psychisch herstel

www.herstelacademie.be/zuid-west-vlaanderen/courses



Lokale implementaties

- Spreuken in het straatbeeld
- Soep met babbeltjes
- Complimentendag
- Warme william



Instrumenten voor advies aan beleid

Online tool ‘Op gezondheid staat geen leeftijd’

www.gezondleven.be/projecten/gezond-ouder-worden

OP GEZONDHEID STAAT GEEN LEEFTIJD

Werk je als professional vaak met of voor ouderen?
Neem dan een duik in dit document. ‘Op gezondheid staat geen leeftijd’ toont je wat in ouderen omgaat, maar het geeft ook inspiratie over hoe je kan inspelen op de noden en behoeften van ouderen.

In een wip weten waarover het gaat?
Neem dan de snelle route.

Tijd om je te laten onderdompelen met verrassende getuigenissen en een inspirerende aanpak om zelf aan de slag te gaan en dit document te delen? Volg dan de lange route.

Je kan niet enkel lezen, maar vooral ook veel klikken.

Veel plezier!



LANGE ROUTE

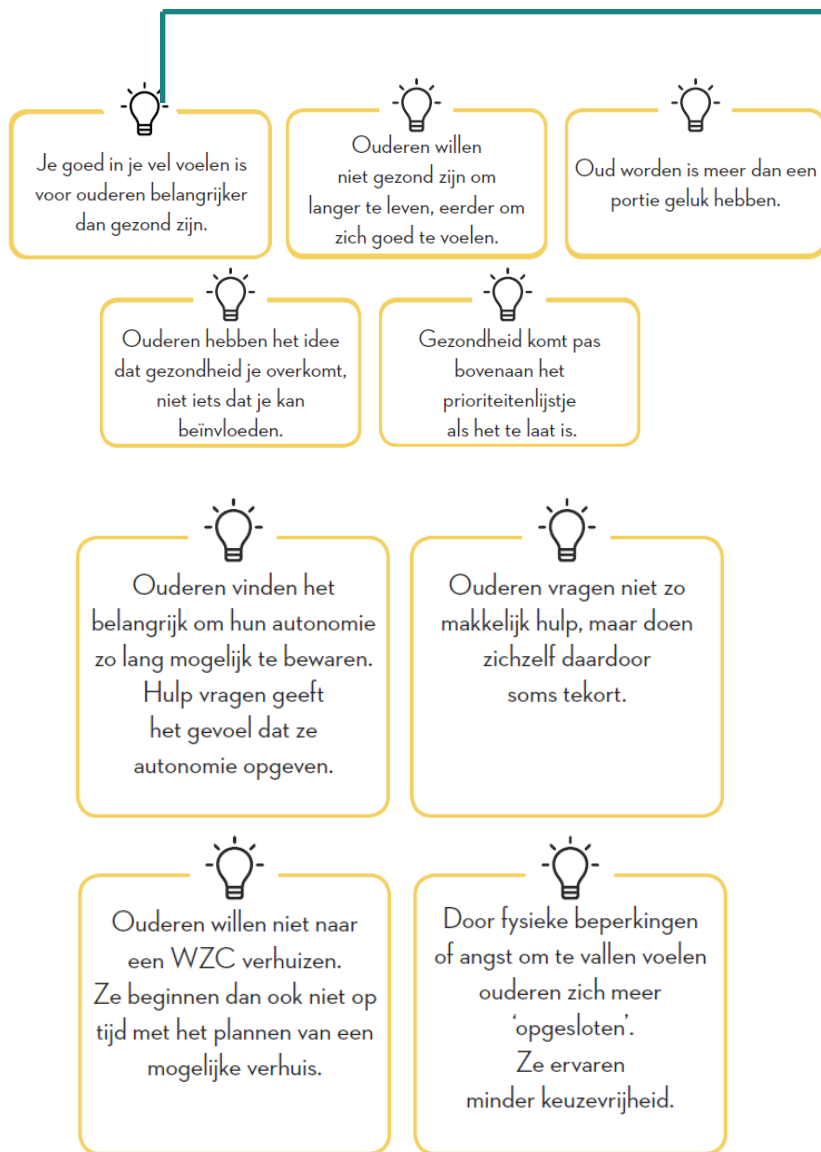


VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN



SNELLE ROUTE

VERRASSENDE INZICHTEN



Je goed in je vel voelen is voor ouderen belangrijker dan gezond zijn.

INSPIRENDENDE VOORBEELDEN

GROEPSACTIVITEITEN MET OUDEREN	INDIVIDUEEL CONTACT MET OUDEREN	BELEIDSMEDEWERKER	PROJECT
Inspiratie voor groepsactiviteiten met ouderen die een antwoord kan bieden op bovenstaand inzicht. Bv. in het LDC, buurtcentrum of tijdens een activiteit van een seniorenbond.	Inspiratie voor individueel contact met ouderen die een antwoord kan bieden op bovenstaand inzicht. Bv. als thuisverpleegkundige, ergo, poetshulp kinesitherapeut, of mantelzorger.	Inspiratie voor wie beleidsmatig rond ouderen werkt die een antwoord kan bieden op bovenstaand inzicht. Bv: een seniorenconsulent, een schepen, een verantwoordelijke voor poets- en of thuishulp.	Een overzicht van interessante projecten die een antwoord kunnen bieden op bovenstaande inzicht.
MEER INSPIRATIE? ➔	MEER INSPIRATIE? ➔	MEER INSPIRATIE? ➔	MEER INSPIRATIE? ➔



GROEPSACTIVITEITEN MET OUDEREN

Leg de nadruk op plezier, maar geef er wel een 'gezonde' toets aan. Of link 'gezondheid' op een leuke manier aan de activiteiten.

Organiseer een dansnamiddag.

Organiseer een workshop 'water proeven'.

Pimp de wekelijkse wandelnamiddagen door de ouderen een fototoestel mee te geven. Vraag ze foto's te nemen van wat hen blij maakt.

Doe leuke bewegingstussendoortjes tijdens een infosessie. Wees origineel en breng zelf de sfeer in de groep! Deze [krachtoefeningen](#) misschien eens proberen?

Maak een alcoholvrije cocktail. Als je in Google 'mocktail' als zoekterm ingeeft, vind je heel wat lekkere receptjes.

Serveer gezonde hapjes tijdens een infosessie.

Organiseer je een quiz of bingo? Laat de ouderen dan af en toe antwoorden door rechtop te staan.

Organiseer een gezond feestmaal.

8 kernthema's

1. Gezond en evenwichtig **eten**, meer **bewegen** & **minder stilzitten**
2. Meer **veerkracht** & minder zelfdoding
3. Minder **vallen**
4. Meer **vaccineren**
5. **Dikkedarm- baarmoederhals- en borstkanker vroegtijdig** opsporen via bevolkingsonderzoeken
6. **Tabak, alcohol en drugs**
7. **Gezonde leefomgeving** binnen en buiten
8. **Mondzorg**

Andere thema's: bv. dementie, ...

→ www.logoleieland.be