

Gezonde leefstijl promoten: hoe doe je dat als GBO-partner?



leuven



Gezondheidspromotie?

= gezondheidsbevordering

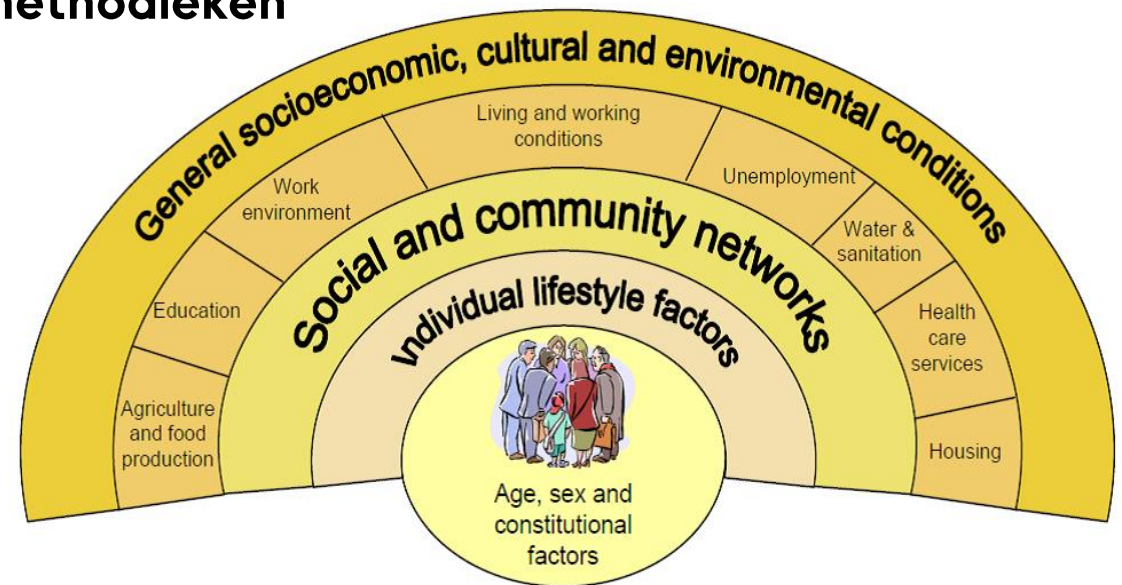
WHO 1986: “het proces waardoor mensen of groepen van mensen in staat gesteld worden om meer controle te verwerven over de determinanten van hun gezondheid, en zo hun gezondheid te verbeteren”



“Vlaamse overheid: gezondheidsdoelstellingen en methodieken



Leuven, gezonde stad”: gezondheid op agenda van heel wat beleidsdomeinen



Sociale ongelijkheid op vlak van gezondheid

Voorbeeld:

- 38,7% laaggeschoolde Vlaamse mannen heeft slechte gezondheidstoestand t.o.v 13,5% hogergeschoolde Vlaamse mannen
- Laagstopgeleide mannen sterven gemiddeld ongeveer zes jaar eerder dan hoogstopgeleide mannen

Voor wie moet je aandacht hebben?

- Werklozen en mensen in onzekere werksituatie
- Kinderen en jongeren uit buitengewoon onderwijs
- Kinderen laagopgeleide moeders
- Meer uitgesproken bij bepaalde problemen: bv. roken, obesitas, mentale gezondheid, ...
- ...



Wat kan jij doen?

- Hoe kan je **in jouw dagelijks werk** met cliënten praten over gezondheid?
 - Enkele topics in dossierstructuur opnemen en die systematisch overlopen?
 - Zelfhulptools promoten?
 - Durf je vragen stellen over iemands gezondheidsgedrag?
- Hoe kan je **toeleiden** naar het aanbod in Leuven
 - Voor ziekenfondsen: eigen aanbod
 - Voor iedereen toegankelijk aanbod in Leuven
 - Specifiek aanbod voor kwetsbare inwoners: bv. vanuit stad in samenwerking met wijkgezondheidscentra

→ op termijn hopelijk bundeling op website ELZ
- Hoe kan je **in jouw organisatie** werken aan een gezondheidsbeleid dat impact heeft op cliënten?
 - Gezonde omgeving aanbieden, bv. gezonde tussendoortjes, rechtstaande of wandelgesprekken, ...

Beweging promoten: Beweging op Verwijzing

Bewegen op verwijzing (Prof. Dr. Patrick Vankrunkelsven) of [Bewegen op Verwijzing, hoe werkt het?](#)

Individuele begeleidingen:

- 3 wijkgezondheidscentra
- buurtcentra Sint-Maartensdal en Casablanca.

Groepstrajecten in een buurt:

Meestal traject 10 weken in groep:

- 5 groepscoachings (op zoek naar mogelijkheden binnen individuele situatie, kennis opdoen over gezondheidsthema's, korte beweegmomenten,...)
- 5 wandelingen naar bestaande beweegactiviteiten in de buurt (ze sluiten dan bv. aan op een activiteit van buurtsport).

→ Een deel van de groep stroomt nadien door naar het reguliere beweegaanbod

Doorverwijzing via:

- Buurtwerking of lokaal dienstencentrum
- lokale zorgverstrekkers

Beweging promoten

Webpagina [Bewegen Op Verwijzing Leuven](#)

Contact BOV-coach Leuven [Wouter Buelens](#)

Hoe?

- Enkel voor inwoners van Leuven
- Verwijsbrief huisarts nodig!

	Zonder verhoogde tegemoetkoming	Met verhoogde tegemoetkoming
Individuele coaching	€10/uur	€2/uur
groepscoaching	2€/uur	1€/uur

[Info over sport in Leuven](#)

[Buurtsport Leuven](#)

[Beweegbanken](#)



Rookstop promoten

Rookstopcursussen : 2x/jaar: [info rookstopcursussen Leuven](#)

Cursus najaar 2022:

- infosessie 14/9
- start cursus 21/9
- 28/9, 5/10, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11, 7/12

Cursus voorjaar 2023:

- infosessie: 25/1
- Start cursus 1/2
- 8/2, 15/2, 01/3, 15/3, 29/3, 19/4, 3/5

Prijs: 48€

VT: 24€

Jongeren hebben recht op VT t.e.m. het jaar waarin ze 21 worden

Stoppen met een tabakoloog: [geregistreeerde tabakologen](#)

[Info over rookstop](#) , bv. motiverende gespreksvoering



Gezonde voeding promoten



Voor iedereen: activiteiten over gezonde voeding bv. via ziekenfondsen, in lokale dienstencentra,:

Hapje klapje voor kwetsbare Leuvenaars

Zie ook info vorige netwerklunches over voedingsaanbod kwetsbare doelgroepen

Mentaal welbevinden promoten

Heel wat aanbod in Leuven:

Info: [mentaal welzijn Leuven](#) en [Psychewaaier Diletti](#)

Specifiek voor **nieuwkomers**: therapie-aanbod in CGG VBO

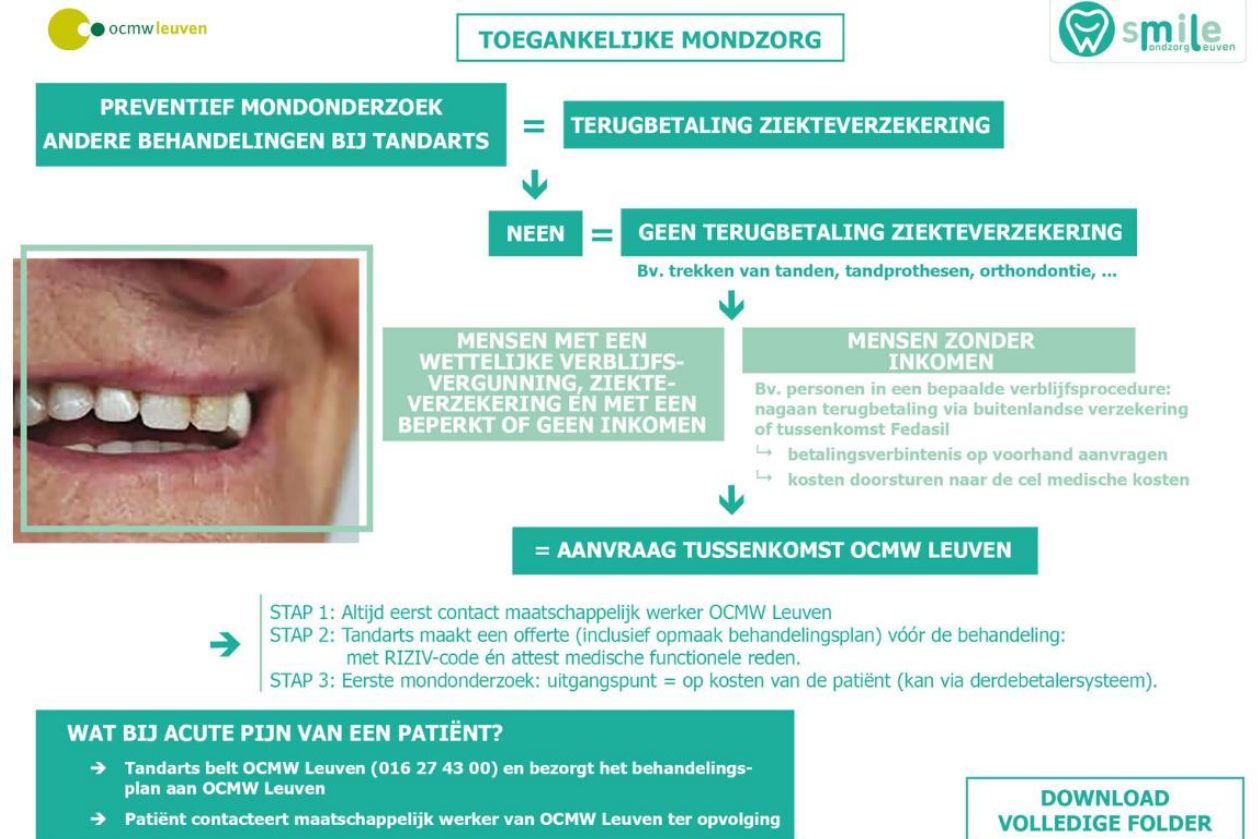
- Voorrang voor OCMW-cliënten
- Vertaling mogelijk in eigen taal via de cultuursensitieve ondersteuners



Preventieve en curatieve mondzorg promoten

Smile Project

- Infosessies in basiswerkingen
- Toeleiding naar gratis mondscreenings in groep of individueel
- Toeleiding naar vaste tandarts
- Brochure OCMW



Gezondheid en Participatie

CM Gezondheidsfonds

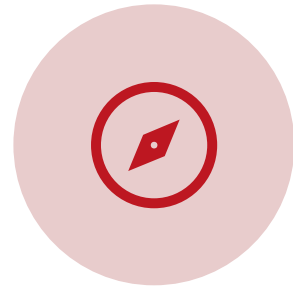


CM. Jouw gezondheidsfonds.

Doel = impact op het denken en handelen van mensen.

Meer levenskwaliteit voor iedereen.

Strategieën



BEGELEIDING EN
PARTNER IN
GEZONDHEID



GEZONDHEIDS-
EDUCATIE

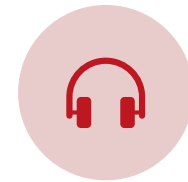


PARTICIPATIE EN
VRIJWILLIGEN
FACILITEREN

CM-gezondheidsconsulent

Begeleiding en partner in Gezondheid

- Gratis ledenvoordeel; 1 gesprek/ jaar
- Gidsen naar een gezonder leven
- Regie eigen gezondheid in handen nemen
- Focus op alle dimensies positieve gezondheid



LUISTEREN



MOTIVEREN



INFORMEREN



OP WEG
HELPEN

Gezondheidsacademie

Gezondheidseducatie



- **Kwaliteitsvol** en **betrouwbare** info over Dienst- en hulpverlening CM en sociale zekerheid
- **Inspireren, opleiden** en **vaardigheden aanleren** m.b.t. diverse zorg- en levensstijlonderwerpen.
- Thema's
 - ◆ Gezonde Levensstijl
 - ◆ Rechten & Plichten
 - ◆ Feiten & Fabels
 - ◆ Kinderen & Opvoeding
 - ◆ Zorg
- Cursussen, infosessies, webinars, workshops, ...

Gezonde Buurt

Participatie en vrijwilligen faciliteren

- Engagement opnemen voor de gezondheid van anderen in je omgeving
- Als Gezonde Buurt-vrijwilliger in een lokale groep
- Als organisator van een Gezonde Buurt-activiteit
 - ◆ 5 thema's
 - ◆ Eigen idee
- **Jij hebt de handen aan het stuur, wij helpen je uit de startblokken.**



www.cm.be/dagvandezor
Bezoek onze
opendeur
Zo 15/05/22



Team socza: preventief gezondheidsbeleid “Leuven, gezonde stad”

Liesbet Marsoul: liesbet.marsoul@leuven.be

Heidi Du Laing: heidi.dulaing@leuven.be

Vragen over het **GBO** of interesse in de **tool rechtenverkenner**? Mail naar gbo@leuven.be



leuven