

1000 WL

GEZONDHEID  
TROEF





**Infolunch**

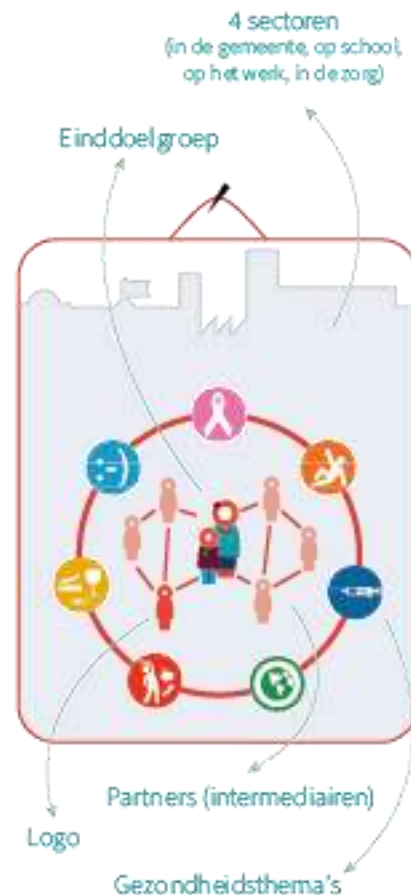
**Maandag 24 januari 2022**

# Vlaamse Logo's

## VLAAMS PREVENTIEF GEZONDHEIDSLANDSCHAP



## SAMEN MET JOU MAKEN WE WERK VAN



# Waarvoor kan je bij het Logo terecht?



# 15 Logo's in Vlaanderen



**MARTINE VAN GRIMBERGE**  
coördinator

Contact: Sint-Niklaas



**CIS GOLINVAUX**  
administratief verantwoordelijke

Boekhouding

Thema: vaccinatie



# LOGO-WAASLAND VZW

## Lokaal GezondheidsOverleg Waasland

**FENNE-CHIEN HUYLEBROECK**  
stafmedewerker

Thema: mondgezondheid | tabak, alcohol en drugs | COVID-19

Setting: zorg en welzijn | kwetsbare groepen

Contact: Hamme, Kruibeke, Stekene



**INGE VERVONDEL**  
stafmedewerker + medisch milieukundige

Thema: gezondheid en milieu | bevolkingsonderzoeken

Setting: lokale besturen, werk

Contact: Sint-Niklaas, Temse, Waasmunster



**CHELSEA VINCKIER**  
staf- en communicatiemedewerker

Thema: geestelijke gezondheid

Setting: onderwijs

Contact: Sint-Gillis-Waas

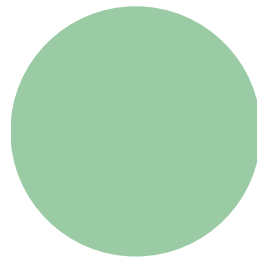


**KJANI VERBEKE**  
stafmedewerker &  
interlokale preventiewerker Waasland NO

Thema: voeding en beweging | valpreventie

Contact: Beveren-Waas





# Jaarplanning 2022

- Doorlopende projecten
- Jaaroverzicht met relevante projecten en nuttige data ter inspiratie
- Voor jou en je collega's

Zie <https://logowaasland.be/content/jaarplanning-2022-0>



versie november 2021

Logo-Waasland vzw ondersteunt je onder meer bij:  
Bevolkingsonderzoeken naar kanker | Tournée Minérale | Valpreventie  
COVID-19 | Warme Dagen | 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid  
Griepvaccinatie | HALT2Diabetes | Gezond Binnen | Werelddag zonder Tabak

**SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZOND WAASLAND**

GEZONDHEID TROEF





Projecten om het  
hele jaar  
aan te werken

## ○ HALT2Diabetes

In HALT2Diabetes worden personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, opgespoord via een 2-stapsmethode én begeleid naar een gezonde leefstijl om dit risico aan te pakken. Logo-Waasland bekijkt samen met de betrokken partners zoals ELZ, lokale besturen en huisartsen hoe en wanneer dit in onze regio kan uitgerold worden.

**Ben jij geïnteresseerd om hier aan mee te werken?** Geef een seintje aan [fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

info: [logowaasland.be](http://logowaasland.be)

voor: ziekenhuis, thuiszorg, welzijnsorganisaties, WZC, verplegend personeel, huisartsen



## ○ Gezonde Mond

Gezond begint in de mond? Zeker! **Mondgezondheid ligt aan de basis van ons algemeen welbevinden en algemene gezondheid.** Gezonde Mond ontwikkelde daarom voor jou als hulpverlener handige tools waarmee je over mondzorg bij verschillende doelgroepen aan de slag kan. Bij Logo-Waasland kan je [affiches](#) bestellen om mondgezondheid bij ouderen onder de aandacht te brengen, om basisadviezen voor -12 en 12+ te geven en binnenkort ook voor vormingen voor je doelgroep.

info: [gezondmond.be](http://gezondmond.be)

voor: LDC, WZC, ziekenhuis, thuiszorg, mantelzorg, voorzieningen voor personen met een handicap, jeugdhulporganisaties, kinderopvang,...



## ○ Gezonde Publieke Ruimte

Voldoende groen en ontspanningsmogelijkheden dicht bij huis zijn belangrijk voor onze fysieke en mentale gezondheid. Voorzieningen vanuit Zorg & Welzijn hebben vaak ook een deel (semi-)publieke ruimte. **Dacht je al na over hoe je jouw campus kan inrichten zodat het geheel bijdraagt aan een betere (mentale) gezondheid** van je cliënten en patiënten? Zijn er mogelijkheden om (een deel) van je terrein open te stellen voor buurtbewoners? Of geef je via een succes- en knelpuntenwandeling graag feedback over de straten en pleinen rond je voorziening aan het lokaal bestuur?

info: [gezondepubliekeruimte.be](http://gezondepubliekeruimte.be)

voor: LDC, WZC, ziekenhuis, jeugdhulporganisaties, assistentiewoningen, voorzieningen voor personen met een handicap, collega's ...



## ○ Bewegen Op Verwijzing

In september 2021 startte het **pilotproject Bewegen Op Verwijzing** in de regio's Waasland NO en Waasland ZW. Dit houdt in dat – naast de huisarts en arts-specialist - ook bepaalde zorg- en welzijnsprofessionals (kinesitherapeut, diëtist, psycholoog, apotheker, verpleegkundige & maatschappelijk en sociaal werker) rechtstreeks kunnen verwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. **Werk jij als zorg- of welzijnsprofessional en heb je een patiënt/cliënt die baat kan hebben bij meer beweging?** Maak dan een verwijfsbrief op via [www.gezondleven.be/forms/bov/1](http://www.gezondleven.be/forms/bov/1)

info: [bewegenopverwijzing.be](http://bewegenopverwijzing.be)

voor: LDC, ziekenhuis, huisarts, verpleging, WZC, thuiszorg, welzijnsorganisaties, collega's ...





HALT2Diabetes

# HALT2Diabetes

- Preventie van diabetes type 2 in Vlaanderen

## DIABETES komt steeds vaker voor ...

**2015**

**1 op 12**

volwassenen in  
België

**1 op 11**

volwassenen wereldwijd



**2020**

**1 op 10**

volwassenen in  
België

**1 op 10**

volwassenen wereldwijd

**1/3** WEET NIET DAT HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT

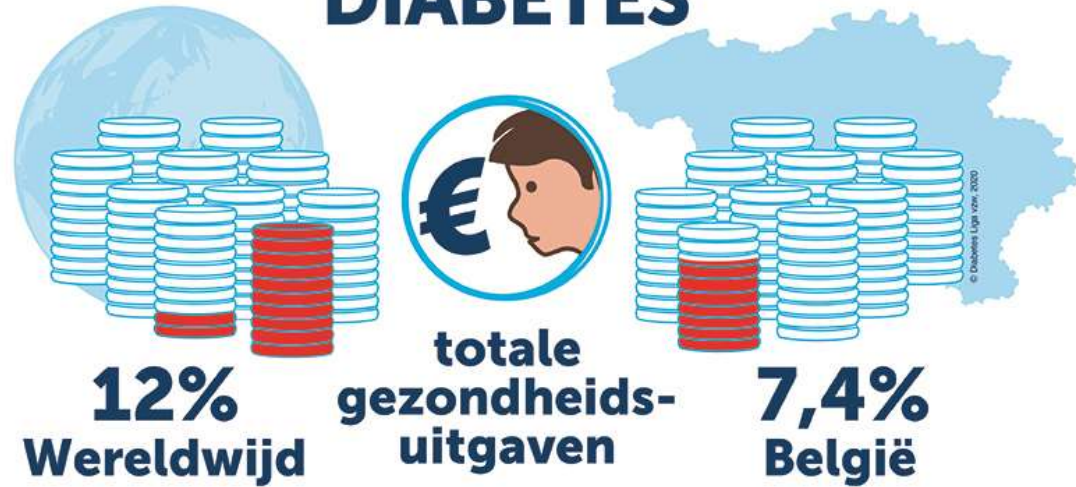
# HALT2Diabetes

elke 6 seconden  
sterft er wereldwijd iemand aan  
**DIABETES**

België: 4300 overlijdens per jaar  
Wereldwijd: 5 miljoen overlijdens  
per jaar



## DE ECONOMISCHE IMPACT VAN **DIABETES**



# HALT2Diabetes

## TYPE 1 DIABETES

Meestal bij **KINDEREN OF JONGVOLWASSENEN**

**MINDER DAN 10%**  
van alle personen met diabetes

Kan niet worden  
voorkomen

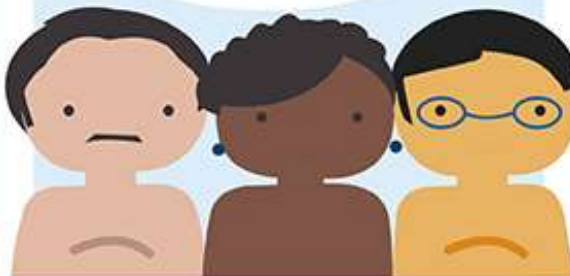


## TYPE 2 DIABETES

Vooraf **VANAF 40 JAAR**  
**MEER DAN 90%**  
van alle personen met diabetes

Kan deels voorkomen worden

Duidelijk verband met  
**OVERGEWICHT EN**  
**ONGEZONDE LEEFSTIJL**



## ZWANGERSCHAPS- DIABETES

Een tijdelijke  
vorm van  
diabetes.

Risico op  
Type 2 diabetes  
stijgt met **50%**



© Diabetes Liga 1711, 2019

# HALT2Diabetes

- Type 2 diabetes

## niet-beïnvloedbare risicofactoren



**leeftijd**  
risico stijgt reeds  
vanaf 40 jaar



**familiale  
voorgeschiedenis**  
van diabetes



(voorgeschiedenis)  
**verhoogde bloed-  
suikerwaarde**

## beïnvloedbare risicofactoren



**overgewicht**



**ongezonde  
levensstijl**



**roken**



**metabool  
syndroom**

# HALT2Diabetes

## Type 2 diabetes voorkomen GEZONDE LEEFSTIJL

Een gezonde  
leefstijl helpt  
type 2 diabetes  
VOOR MEER  
DAN DE HELFT  
te voorkomen.



gezonder  
gewicht



gezonde  
voeding



lichaamsbeweging  
beperk sedentair gedrag



niet  
roken



HALT2Diabetes & Zoet Zwanger  
screening – vroegopsporing – preventie

# HALT2Diabetes



Via (lokale) campagnes i.s.m. lokale besturen, zorgverleners, mutualiteiten, verenigingen, bedrijven ...



# HALT2Diabetes

- Leefstijlaanbod
  - ↳ Rookstop
  - ↳ Bewegen op Verwijzing
  - ↳ Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing
  - ↳ Andere lokale initiatieven
- Lokale sensibilisatiecampagne naar 45-plussers en kwetsbare doelgroepen
- Opleiden en ondersteunen van zorgverleners, paramedici en intermediairs

# HALT2Diabetes in het Waasland?

- Samenwerking tussen de ELZ, lokale besturen, het Logo en de Diabetes Liga
- GEZOCHT: trekker/initiatiefnemer
  - ↳ Lokaal bestuur
  - ↳ Intergemeentelijke Preventiewerking
  - ↳ Eerstelijnszone (niet mogelijk in 2022)

## Gezonde feestrecepten

Geen feest zonder lekkere drankjes en hapjes! Voor dit laatste gaat al snel een zak chips open of worden er salami- en kaasblokjes aangeboden. Hoewel dit zorgt voor een snelle hap op tafel, kunnen we dit helaas niet echt gezond noemen. **Hoe je in no time gezonde alternatieven op tafel tovert, lees je in onze receptenbundel!**

info: [logowaasland.be](http://logowaasland.be)

voors: personeel, thuiszorg, WZC, LDC, kinderopvang, welzijnsorganisaties,...

## Tournée Minérale

Maar liefst 1 op de 5 Belgen drinkt jaarlijks in februari een maand lang geen alcohol. Deelname aan Tournée Minérale blijkt een extra motivator te zijn om ook in de maanden daarna bewuster met het alcoholgebruik om te gaan.

**Doe jij ook mee dit jaar?** Stimuleer collega's, patiënten, cliënten,... om mee te doen. Want in groep gaat het nog zoveel beter!

Je kan hiervoor gebruik maken van affiches, stickers, viltjes, voorbeeldberichten en manifesto's op maat van verschillende sectoren.

info: [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be)

voors: WZC, LDC, welzijnsorganisaties, ziekenhuis, huisarts, apotheker, thuiszorg, jeugdhulporganisaties, collega's ...



## Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker

We maken er niet altijd tijd voor, maar vroeg opsporen is belangrijk, ook in het kader van het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker.

Organiseer een activiteit voor vrouwen van 25 tot en met 64 jaar.

**Met het pakket 'Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker, is dit iets voor mij'** gaat een vertrouwde begeleider of een Logo-medewerker in gesprek met 6 tot 8 personen uit maatschappelijk kwetsbare situaties. Met de 10 vragenpancartes van de gezondheidsrally organiseer je vlot een educatieve wandeltocht. Vraag de materialen aan bij Logo-Waasland.

info: [www.baarmoederhalskanker.bevolkingsonderzoek.be](http://www.baarmoederhalskanker.bevolkingsonderzoek.be)

voors: LDC, ziekenhuis, welzijnsorganisaties, verplegend personeel, huisarts, apotheker, thuiszorg, collega's, ...



### Nettige data

1-31 januari

**Actiemaand bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker**

21 januari

Wereldknuffeldag

**1-28 februari**

**Tournée Minérale**

4 februari

Werelddag tegen kanker

10 februari

Wereldpeulvruchtendag

17 februari

Doe Vriendelijk Dag

20 februari

Werelddag voor sociale rechtvaardigheid

27 febr - 6 maart

Week van de Vrijwilliger

## o Complimentendag

Een compliment groot of klein, geven of krijgen, het is fijn. **Iedereen voelt zich graag gewaardeerd.** Het geven van een compliment draagt daar toe bij. Het is eenvoudig, maar heeft een niet te onderschatten impact. Bovendien krijg je als je regelmatig een compliment geeft, meer oog voor het positieve in anderen. En daar word je zelf ook weer gelukkiger van!

Op 1 maart is het jaarlijks complimentendag. **In 2022 werken de Vlaamse Logo's een nieuwe gezamenlijke actie uit.** Benieuwd wat deze zal zijn? Hou de website in het oog voor meer info!

info: [logowaasland.be](http://logowaasland.be)

voors: LDC, WZC, welzijnsorganisaties, ziekenhuis, personeel, huisarts, apotheker, kinderopvang, thuiszorg, mantelzorger, jeugdhulporganisaties, collega's...



Jouw  
lach  
maakt mijn dag!

## o Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker

Organiseer een activiteit voor mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar. **Met het pakket 'Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker, is dit iets voor mij'** gaat een vertrouwde begeleider of een Logo-medewerker in gesprek met 6 tot 8 personen uit maatschappelijk kwetsbare situaties.

Met de 10 vragenpancartes van de gezondheidsrally organiseer je vlot een educatieve wandeltocht. Vraag de materialen aan bij Logo-Waasland.

info: [www.dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be](http://www.dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be)

voors: LDC, ziekenhuis, welzijnsorganisaties, personeel, huisarts, apotheker, thuiszorg, collega's,...



### Nuttige data

1 - 31 maart

1 maart

6 maart

14 - 20 maart

20 maart

22 maart

29 maart

Actiemaand Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker  
Complimentendag

Tandartsendag

Week van de diëtist

Dag van de mondgezondheid (Thema: Proud of your mouth)  
+ Internationale dag van het geluk

Wereldwaterdag

Algemene Vergadering Logo-Waasland



Complimentendag

# Geluk zit in een klein complimentje

Complimenten geven doet de ander deugd, maar ook onszelf.  
Meer tips om aan je geluk te werken, vind je op [geluksdriehoek.be](https://geluksdriehoek.be)

Nieuw

- Scheurboekje
- Sticker
- Stickers lager onderwijs
- Affiche met stickers
- Bandjes
- E-cards



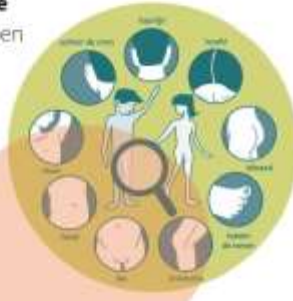
Meer info op <https://logowaasland.be/complimenten>

**◉ Wees niet gek. Doe de tekencheck!**

Zorg je er mee voor dat misverstanden over teken en tekenziektes (zoals de ziekte van Lyme) uit de wereld geholpen worden? **Download of bestel de campagnematerialen:** filmpje, presentatie, de gids "wat te doen bij een tekenbeet?" en tal van communicatiematerialen.

**info:** [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)

**voor:** jeugdhulporganisaties, LDC, apotheek, huisarts, assistentiewoningen, kinderopvang ...



**◉ Week van de Valpreventie**

In 2022 zal de 11de Week van de Valpreventie plaatsvinden van **25 april t.e.m. 1 mei**. Elke seconde valt wereldwijd een 65-plusser. Gedachten zoals "ik ben te oud", "er is niets meer aan te doen" of "vallen overkomt mij niet" belemmeren dat ouderen iets (laten) doen aan hun valrisico. Het is echter wel mogelijk om valincidenten te voorkomen.

We helpen je met folders, affiches, spelmateriaal, oefeningen op maat, vormingen voor ouderen en mantelzorgers ...

**info:** [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

**voor:** LDC, WZC, assistentiewoningen, dagcentrum, thuiszorg ...

**◉ Info- en netwerkmoment ouderenbegeleiders**

Op vrijdag 1 april organiseert Logo-Waasland een info- en netwerkmoment voor ouderenbegeleiders. **We geven informatie mee en stellen methodieken & materialen voor.** We zorgen ervoor dat je met collega's van andere voorzieningen ervaringen kan uitwisselen. Je kan er het materiaal dat je bestelde voor de Week van de Valpreventie meenemen. Inhoud: o.a. week van de valpreventie, HALT2Diabetes, 'gezond ouder worden, goed eten', gezond begint in je mond, ventileren en verluchten.



**info:** via e-mail

**voor:** al wie werkt in een WZC, LDC, dagcentrum, assistentiewoning, seniorenconsulent, thuiszorg,...

*Nuttige data*

<b>1 april</b>	<b>Info- &amp; netwerkmoment Ouderenbegeleiders</b>
<b>april / voorjaar</b>	<b>Campagne 'Wees niet gek. Doe de tekencheck!'</b>
2 april	Start Ramadan
7 april	Wereldgezondheidsdag
17 april	Pasen
<b>25 - 1 mei</b>	<b>Week van de valpreventie</b>
28 april	Werelddag voor veiligheid en gezondheid op het werk
Eind april	Europese vaccinatieweek

# Praktisch aan de slag

- Materialen

- ↳ Affiches, folders, placemats,...
- ↳ Te ontlenen materialen (vb educatief materiaal, (gezelschaps)spel, ...)
- ↳ Bekijk het aanbod op onze [webshop](#)

- Advies en ondersteuning

- ↳ Het Logo denkt met jou mee na over een concrete actie, werkgroep, toepassing in het beleid, ...

- Netwerken en overleg

- ↳ Vb info- en netwerkmoment ouderenbegeleiders op 01/04/2022



- Week van de Valpreventie

In 2022 zal de 11de Week van de Valpreventie plaatsvinden van **25 april t.e.m. 1 mei**. Elke seconde valt wereldwijd een 65-plusser. Gedachten zoals "ik ben te oud", "er is niets meer aan te doen" of "vallen overkomt mij niet" belemmeren dat ouderen iets (laten) doen aan hun valrisico. Het is echter wel mogelijk om valincidenten te voorkomen.

We helpen je met folders, affiches, spelmateriaal, oefeningen op maat, vormingen voor ouderen en mantelzorgers ...

info: [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

voors: LDC, WZC, assistentiewoningen, dagcentrum, thuiszorg ...



Vragen?



Bedankt voor je aandacht