

Leefstijl aanbod ELZ RupeLaar

- GEZONDE VOEDING
- STOPPEN MET ROKEN
- LICHAAMSBEWEGING - BEPERK SEDENTAIR GEDRAG

halt2diabetes
Diabetes Liga

Tabakstop
Stichting tegen Kanker

BEWEGEN • P
VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlotter

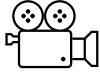
logo
GEZONDHEID
TROEF

EERSTELIJNSZONE
RUPELAAR

Praktische afspraken



Zorg dat jouw microfoon UIT staat.



Zet je camera gerust AAN.
Dit is aangenamer voor de sprekers.



Heb je een vraag? Achter elk topic is er een mogelijkheid tot het stellen van vragen.



De presentatie ontvang je na afloop per e-mail.



Beleids- en actieplan 2024 -2026



Strategische doelstellingen



Operationele doelstellingen



Acties 2024

Strategische doelstellingen

- Rol van de lokale besturen versterken en betrokkenheid van het welzijnsveld verhogen --> geïntegreerde zorg en een sterke eerste lijn.
- Effectieve en kwaliteitsvolle toegankelijke eerstelijnszorg --> zorg op maat.
- Goed Bestuur --> VZW
- ELZ RupeLaar ondersteunt maximaal in het promoten van een gezonde levensstijl en het versterken van gezondheidsvaardigheden:
 - Halt2Diabetes
 - Beweging op Verwijzing
 - Rookstop

LEEFSTIJLAANBOD ELZ RUPELAAR



Sarina Horemans

Diëtist



**Katia Van der
Auwera**

Diëtist



Kristel Verrydt

BOV-Coach



**Marouschka
Beckers**

Tabakoloog

Aanbod Gezonde voeding: HALT2Diabetes



STAP 1 FINDRISC Screening 45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

FINDRISC
< 12

FINDRISC
≥ 12

zoetzwanger
Diabetes Liga

WWW.ZOETZWANGER.BE

Vrouwen met een voorgeschiedenis
van zwangerschapsdiabetes

DOE DE
FINDRISC
OM DE 3 JAAR
OPNIEUW



voldoende
beweging



gezonde
voeding



gezond
gewicht



niet roken

STAP 2 HUISARTS

Jaarlijkse bepaling van de nuchtere glycemie
en het cardiovasculair risico

Doorverwijsbrief

≥ 126 mg/dl

STAP 3 LEEFSTIJL- AANBOD

- Gratis Groepssessies
Gezonde Voeding op
Verwijzing bij een diëtist

HALT2DIABETES.BE

- Bewegen op Verwijzing

WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE

- Rookstopbegeleiding

TABAKSTOP.BE

- Ander lokaal leefstijlaanbod

DIAGNOSE DIABETES TYPE 2

- Voortraject/
Zorgtraject
diabetes type 2

- Bewegen op
Verwijzing
- Rookstopbegeleiding
- Ander lokaal
leefstijlaanbod

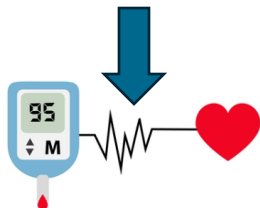
www.kifid.be - V.U. Paul Collety, Diabetes Liga vzw, Oostergemsteenseweg 456, 9000 Gent - 18/02/2020 - Verboden op de openbare weg te gooien.

Vlotter

logo
GEZONDHEID
TOEF

EERSTELIJNSZONE
RUPELAAR

Findrisc (www.gezondheidskompas.be)



Bereken je diabetes en
cardiovasculair risico

1. LEEFTIJD

Hoe oud ben je?

- ☐ Jonger dan 45 jaar 0 p.
- ☐ Tussen 45 en 54 jaar 2 p.
- ☐ Tussen 55 en 64 jaar 3 p.
- ☐ 65 jaar of ouder 4 p.

2. GEWICHT

Hoe hoog is je BMI (body mass index)?

- ☐ Lager dan 25 (groen) 0 p.
- ☐ Tussen 25 en 30 (oranje) 1 p.
- ☐ Meer dan 30 (rood) 3 p.

3. BUIKOMTREK

Wat is je buikomtrek?

- | vrouw | man | |
|--------------------------------|---------------------------------|------|
| <input type="radio"/> < 80 cm | <input type="radio"/> < 94 cm | 0 p. |
| <input type="radio"/> 80-88 cm | <input type="radio"/> 94-102 cm | 3 p. |
| <input type="radio"/> > 88 cm | <input type="radio"/> > 102 cm | 4 p. |

4. BEWEGING

Beweeg je dagelijks minstens een half uur
(fietsen, wandelen, sporten, ...)?

- ☐ Ja 0 p.
- ☐ Neen 2 p.

5. GEZONDE VOEDING

Eet je dagelijks groenten en fruit?

- ☐ Ja 0 p.
- ☐ Neen 1 p.

6. BLOEDDRUK

Neem je of heb je ooit geneesmiddelen tegen
hoge bloeddruk genomen?

- ☐ Ja 2 p.
- ☐ Neen 0 p.

7. BLOEDSUIKERWAARDE

Werd er ooit een verhoogde bloedsuikerwaarde
bij je vastgesteld?

Bv. bij ziekenhuisopname, bij een routinecontrole of
zwangerschapsdiabetes.

- ☐ Ja 5 p.
- ☐ Neen 0 p.

8. ERFELIJKHEID

Heb je familieleden met diabetes
(type 1 of type 2)?

- ☐ Neen 0 p.
- ☐ Ja, grootouder(s), oom(s)/tante(s),
neven/nichten in de eerste graad,
maar geen ouder(s), broer(s), zus(sen)
of kind(eren) 3 p.
- ☐ Ja, ouder(s), broer(s), zus(sen) of
kind(eren) 5 p.

TOTAAL: **P.**

BMI-TABEL

Duid in onderstaande tabel je BMI aan en kijk waar je
je bevindt.

Mijn BMI:

gewicht (kg)	lengte (m)										
	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	
50	22	21	20	18							
55	24	23	21	20	19	18					
60	27	25	23	22	21	20	19	18			
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18		
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18	
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20	
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21	
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25	
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26	
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28	
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29	
115		48	45	42	40	38	35	34	32	30	
120		50	47	44	42	39	37	35	33	32	
125			49	46	43	41	39	37	35	33	
130				48	45	42	40	38	36	34	
135				50	47	44	42	39	37	36	
140					48	46	43	41	39	37	
145					50	47	45	42	40	38	
150						49	46	44	42	39	
155							45	43	41		

Normaal BMI

Overgewicht: verhoogd risico op
type 2 diabetes en hart- en vaatandoeningen

Ernstig overgewicht (obesitas):
sterk verhoogd risico op type 2 diabetes
en hart- en vaatandoeningen

- 1 BMI = gewicht (in kg) delen door lichaamslengte (in
meter) in het kwadraat of zie tabel hierboven.
- 2 Meet de buikomtrek op het punt waar je ribben het
bekken raken. Meet je buikomtrek op je blote huid, na
een normale uitademing, zonder druk uit te oefenen.



JOUW SCORE

Plaats je score op de kleurenbalk en kijk wat jouw risico op type 2 diabetes is.

0

0 - 6 PUNTEN

Weinig risico op type 2 diabetes.
Eet gezond, beweeg voldoende (30 min. per dag aan matige intensiteit) en houd een gezond gewicht aan (BMI < 25).
Doe deze test om de 3 jaar opnieuw!

7

7 - 11 PUNTEN

Licht verhoogd risico op type 2 diabetes!
Eet gezond, beweeg voldoende (30 min. per dag aan matige intensiteit), vermijd lang stilzitten, vermager 5% indien je BMI ≥ 25 is.
Doe deze test om de 3 jaar opnieuw!

12

≥ 12 PUNTEN

Sterk verhoogd risico op type 2 diabetes!
Ga naar je huisarts voor een nuchtere bloedafname (suiker, vetten) en bespreek ook andere risicofactoren (roken, overgewicht, bloeddruk, ...)

26



VERMINDER JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES

EET GEZOND EN GEVARIEERD

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd. Beperk je inname van dierlijke producten.
2. Drink vooral water.
3. Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.



STREEF NAAR EEN GEZOND LICHAAMSGEWICHT

Overgewicht? Bij een daling van je lichaamsgewicht met 5%, daalt het diabetesrisico met 30%.



BEWEEG VOLDOENDE EN VERMIJD LANG STILZITTEN

Met 30 min. lichaamsbeweging per dag vermindert het diabetesrisico met 50%. Elke stap telt.



STOP MET ROKEN

Ondanks eventuele gewichtstoename helpt stoppen met roken type 2 diabetes te voorkomen.



halt² diabetes

Diabetes Liga

1 OP DE 10 BELGEN
HEEFT DIABETES

1 OP DE 3 WEET NIET DAT
HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT

HEB JIJ EEN RISICO OP
TYPE 2 DIABETES? DOE DEZE TEST
OF VUL HEM DIGITAAL IN VIA
WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

HALVEER JE RISICO OP
TYPE 2 DIABETES DOOR
EEN GEZONDE LEEFSTIJL

PRAAT EROVER MET
JE HUISARTS OF
HUISAPOTHEKER

MEER INFO? HALT2DIABETES.BE



Vlaanderen
is zorg



STAP 1 FINDRISC Screening 45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

FINDRISC
< 12

DOE DE
FINDRISC
OM DE 3 JAAR
OPNIEUW



voldoende
beweging



gezonde
voeding



gezond
gewicht



niet roken

FINDRISC
≥ 12



WWW.ZOETZWANGER.BE

Vrouwen met een voorgeschiedenis
van zwangerschapsdiabetes

STAP 2 HUISARTS

Jaarlijkse bepaling van de nuchtere glycemie
en het cardiovasculair risico

Doorverwijsbrief

≥ 126 mg/dl

STAP 3 LEEFSTIJL- AANBOD

Gratis Groepsessies
Gezonde Voeding op
Verwijzing bij een diëtist

HALT2DIABETES.BE

Bewegen op Verwijzing
WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE

Rookstopbegeleiding
TABAKSTOP.BE

Ander lokaal leefstijlaanbod

DIAGNOSE DIABETES TYPE 2

Voortraject/
Zorgtraject
diabetes type 2

Bewegen op
Verwijzing
Rookstopbegeleiding
Ander lokaal
leefstijlaanbod

Doorverwijsbrief

STAP 3 LEEFSTIJL- AANBOD

- Gratis Groepsessies
Gezonde Voeding op
Verwijzing bij een diëtist

HALT2DIABETES.BE

- Bewegen op Verwijzing

WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE

- Rookstopbegeleiding

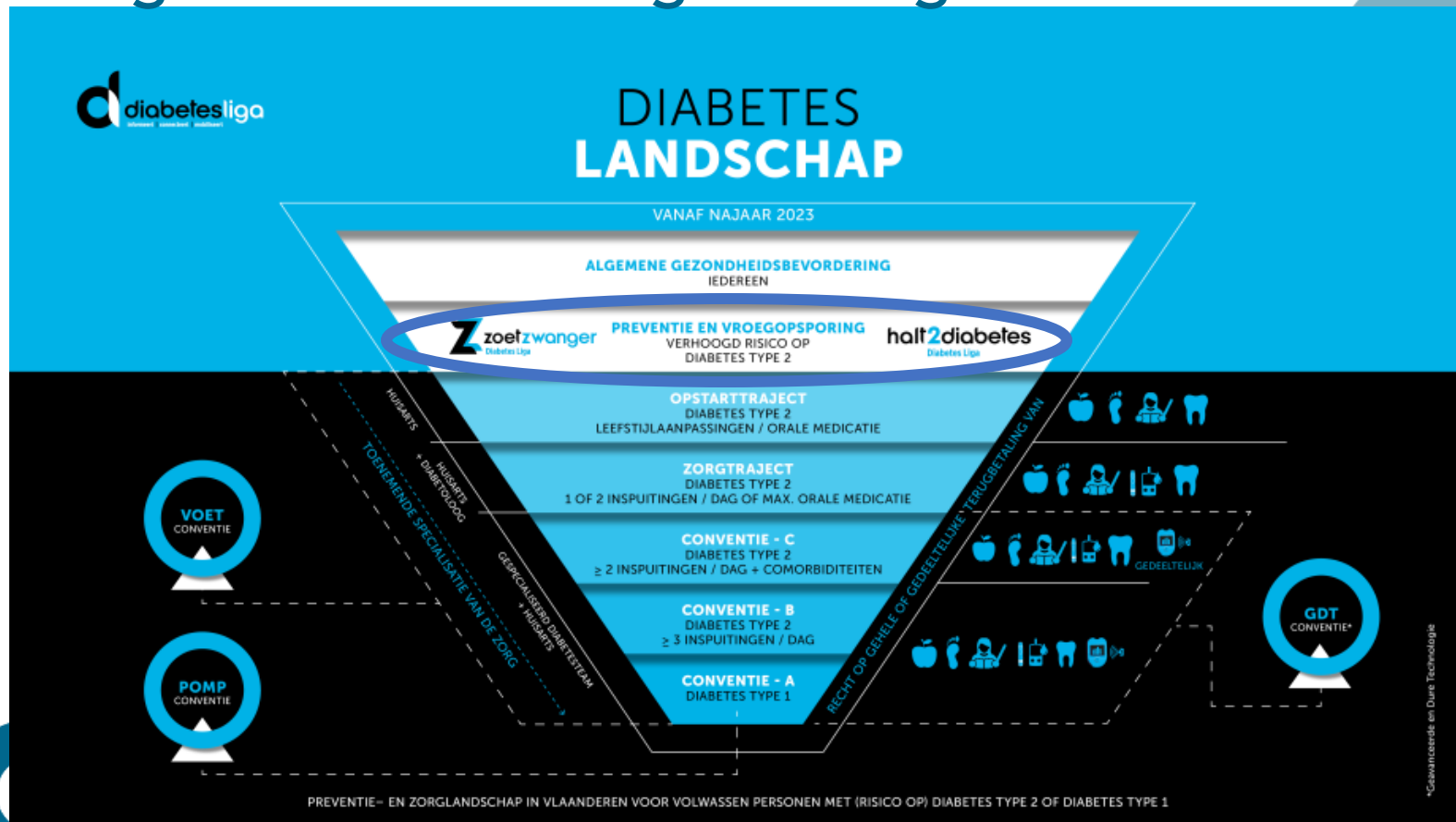
TABAKSTOP.BE

- Ander lokaal leefstijlaanbod

Vlotter



Navigatietool ter begeleiding



Groepssessies gezonde voeding op verwijzing

- **Infosessie?**

- Eenmalige, kosteloze sessie van 1,5u
- Begeleid door opgeleid/erkend diëtist

- **Groepssessies?**

- 6 gratis groepssessies van anderhalf uur
- Begeleid door opgeleid diëtist(educator)
- Voor mensen met FINDRISC ≥ 12 of een reeds gekend hoog risico (bijv. vrouwen met voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes), maar geen diabetes
- Op doorverwijzing van de huisarts

Groepssessies gezonde voeding op verwijzing

- **Praktisch**

- Voedingsdriehoek, kookworkshop (op maat), recepten aanpassen...

- **Getuigenissen deelnemers:**

- Bewuster omgaan met voeding, vb. meer groenten/fruit, meer water drinken, meer variatie...
- Inzicht: hoe gewoonten gezonder maken?
- "Gezonde" voeding is niet altijd "gezond": feiten/fabels
- Gezonder eten/meer bewegen voelt fysiek/mentaal beter (minder moe)
- Het is een leerrijk en boeiend traject
- Motivatie om verder te gaan met gezondere voeding

Groepssessies voorjaar 2024 ELZ Rupelaar

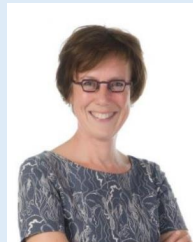
Infosessie Niel



- 18 januari 2024

Groepssessies

- 8 februari 2024
- 22 februari 2024
- 29 februari 2024
- 7 maart 2024
- 21 maart 2024
- 25 april 2024



Telkens om **19u45**

Huis van de Nielenaar
Ridder Berthoutlaan 1 – 2845 Niel

Infosessie Hemiksem



- 19 januari 2024

Groepssessies

- 2 februari 2024
- 9 februari 2024
- 23 februari 2024
- 1 maart 2024
- 8 maart 2024
- 26 april 2024



Telkens om **10u00**

Abdij Hemiksem - Serviceflats
Nijverheidsstraat 1 – 2620 Hemiksem

Inschrijven?

- Vrijblijvend langskomen op de infosessies
- Inschrijven groepssessies voor HALT2Diabetes? - inschrijvingen@rupelaar.be of 0472/11.44.04



Vlotter



Vragen?



Vlotter

logo
GEZONDHEID
TROEF

EERSTELIJNSZONE
RUPELAAR

Bewegen Op Verwijzing

Een magische hulp(lijn)?



Aanbod lichaamsbeweging: Beweging Op Verwijzing

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



Vlotter

logo MIS
GEZONDHEID
TRIEF

**EERSTELIJNSZONE
RUPELAAR**

Vast verloop

1. Zorgverlener/huisarts verwijst patiënt 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 arts



Wat doet een Bewegen Op Verwijzing-coach?

► Motiverende gespreksvoering



Beweegverleden

Huidig zit- en
beweeggedrag

Barrières
erkennen

Motivatoren
ontlokken

**Persoonlijk
beweegplan
samen opmaken**

Beweegplan
opvolgen

Sociale steun
triggeren

Omgaan met
moeilijkheden op
lange termijn

...

Waarom doorverwijzen naar Bewegen Op Verwijzing?

- ▶ **Laagdrempelig**
- ▶ **Je wint tijd**
 - Effectief patiënten aan het bewegen zetten kost tijd, Bewegen Op Verwijzing neemt die tijd uit jouw handen
- ▶ **Kleine kostprijs, grote gezondheidswinst**
- ▶ **Patiënten verwachten ondersteuning**
 - Veel patiënten willen wel meer bewegen maar verwachten dat iemand hen daarbij begeleidt en steunt
- ▶ **Jij blijft betrokken**
 - De coaches koppelen terug naar jou (via verslaggeving)
- ▶ **Bewegen Op Verwijzing wérkt**

Individuele coaching (per 15')				Groepscoaching (per 15')		
	Punten (84 totaal)	Max. persoonlijke bijdrage	Vlaamse terugbetaling	Punten (84 totaal)	Max. persoonlijke bijdrage	Vlaamse terugbetaling
VT	– 3	€ 1	€ 14	– 1	€ 0,5	€ 4,5
Niet- VT	– 3	€ 5	€ 10	– 1	€ 1	€ 4

• www.bewegenopverwijzing.be

MEEST VOORKOMENDE PATHOLOGIEËN (DIE EEN ARTS AANDUIDT OP DE ONLINE VERWIJSBRIEF)



**overgewicht
en obesitas**



lage rugpijn



diabetes



**burn-out, psychosomatische
klachten, stress**



**hart- en
vaatziekten**

In **10%**
van de doorverwijzingen
duidt de huisarts **geen**
pathologie aan. Dat is goed
want beweging kan ook
preventief ingeschakeld
worden voor de
gezondheid.

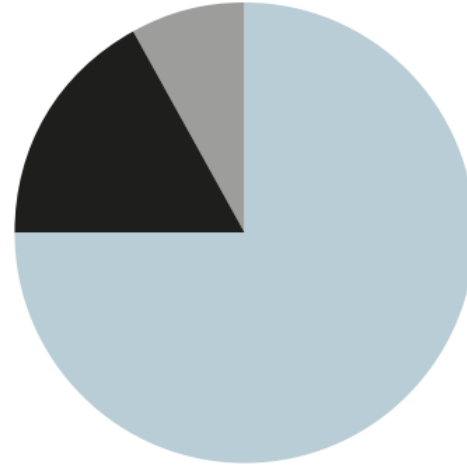
BEREIK VERHOOGDE TEGEMOETKOMING



ONGEVEER 6 OP DE 10
GESPREKKEN

waren met een deelnemer die recht had
op een verhoogde tegemoetkoming

DOELSTELLINGEN BEWEEGPLAN BEHAALD



75% volledig

17 % gedeeltelijk

8% niet

Hoe doorverwijzen?

► Generische verwijsbrief (1)

- Voordeel: eenvoudig
- Vermeld zeker:
 - Identificatiegegevens als verwijzer en/of Riziv-nummer
 - Identiteit van de patiënt
 - Vermelding dat patiënt onvoldoende beweegt en/of te lang stilzit
 - Handtekening


► Voorgedrukte verwijsbrief (2)

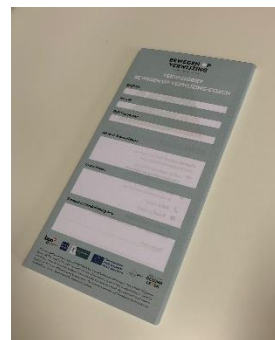


Interesse? Mail naar
inge.hellemans@vlotter.be

► Online verwijstool (3)

- <https://www.gezondleven.be/forms/bov/1>

		Naam en voornaam van de voorzitter:	
DOOR DE VOORZITTER VAN DE VVL (BIO): Naam en voornaam van de rechtshulp:			
Voorzitter van het verzorgingsgereguleert:		RI:	
Medische ontzorging voor het voorzitter, van een origineel geneeskundig voorzitter het voorzitter van de :			
Stempel van de voorzitter:		Datum en handtekening van de voorzitter:	
		Uitspraak: versel' voornemende dielen of versel'	
GENEESMIDDELENVOORSCHRIFT			



Rookstopaanbod

Rookstopbegeleiding

Individuele
begeleiding



Groepsbegeleiding



Tabakstop



Jongeren die willen stoppen met roken kunnen terecht op www.smartstop.be

Vlotter



Vragen?



Rookstopbegeleiding

- **Vrijblijvende infosessie ‘stoppen met roken’**
 - **Wanneer?** 15 januari om 20u
 - **Waar?** Boomkewies in Boom
 - **GRATIS**



Stichting tegen Kanker

Vlotter



Stoppen met roken in groep



Groepsessies Boom:



- 22 januari 2024
- 29 januari 2024
- 05 februari 2024
- 19 februari 2024
- 26 februari 2024
- 11 maart 2024
- 25 maart 2024

Telkens om **20u00 – 21u30**

Buurthuis Boomkewies

Antwerpsestraat 443, 2850 Boom

KOSTPRIJS:

- **€48 voor 8 sessies** (zonder verhoogde tegoemoetkoming)
- **€24 voor 8 sessies** (met verhoogde tegemoetkoming)

Inschrijven?

inge.hellemans@vlotter.be of via 0468/047377

Vlotter

logo
GEZONDHEID
TROEF

EERSTELIJNSZONE
RUPELAAR

Vragen?



Vlotter

logo
GEZONDHEID
TROEF

EERSTELIJNSZONE
RUPELAAR

Meer informatie

- Flyer Halt2Diabetes
- Flyer goed voornemen
- Doorverwijs boekje Beweging Op Verwijzing
- Blijf op de hoogte via
 - www.rupelaar.be - www.logomechelen.be
 - Facebook: Eerstelijnszone RupeLaar - Logo Mechelen
 - LinkedIn: Eerstelijnszone RupeLaar - Logo Mechelen