

# H2D-PROJECT ELZ AMALO



In samenwerking met:



# TIMING HALT2DIABETES ELZ AMALO



Opleidingen  
Informatie  
zorgverleners en  
andere  
stakeholders



Sensibilisering- en  
screenings-  
campagne



- Groeps-  
sessie:  
Gezonde  
Voeding op  
Verwijzing
- Rookstop
- Bewegen op  
verwijzing  
doorlopend
- Diverse  
andere  
initiatieven



Evaluatie en  
vervolgtraject

oktober -  
december  
2023

voorjaar  
2024

1x voorjaar  
1x najaar

eind 2024

## Stuurgroep H2D AMALO

- In 2023 stuurgroep opgericht
- Komen 4 keer per jaar samen
- Leden:
  - ELZ AMALO namens de zorgraad inclusief 5 lokale besturen (Sarah en Saskia)
  - LOGO Zenneland (Natalie)
  - PZON-vertegenwoordiger namens Diabetesliga (Oscar)
  - Vertegenwoordiger kinesitherapeuten (Andreas)
  - BOV-coachen (Magda en Jente)
  - Vertegenwoordiger HELA (Katrien)

# Sensibiliserings- en screeningscampagne

- Tijdens diverse beurzen evenementen, lokale markten en mantelzorgdag, ...
  - 3/2 kermis (Affligem)
  - 27/2 serviceflats Liedekerke
  - 5/3 vrijwilligersbeurs AMALO (Affligem)
  - 5/3 infosessie CAW Mentaal Welzijn bij ouderen en inloopcentrum CAW (Zellik)
  - 17/3 opening inloopcentrum (jong)dementie (Asse)
  - 26/3 vorming Mondzorg (Opwijk)
  - 27/4 gelukswandeling AMALO (Affligem)
  - 29/4 infomoment buurtpunt (Liedekerke)
  - 23/6 mantelzorgdag AMALO (Merchtem)
  - 21/09 opening vrijetijdsgebouw Zellik (Asse-Zellik)
  - 5/10 dag Mentaal Welzijn AMALO
  - 6/10 Gelukswandeling AMALO (Opwijk)
  - 12/11 op wereld diabetesdag (nog te bepalen) en ook week van de smaak
  - 18/11 Week van de senioren diverse activiteiten tijdens deze week
- Specifiek gericht naar 45-plussers met elektronische doorverwijzing naar huisarts
- Voor jongere geïnteresseerden enkel mogelijk papieren versie
- Webinar naar alle huisartsen in de eerstelijnszone

# Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing

- 6 tweewekelijkse **kosteloos** groepssessies van anderhalf uur
- Begeleid door opgeleid diëtist(educator) (voor onze regio 6 diëtisten waarvan 1 uit ELZ AMALO)
- Voor mensen met FINDRISC  $\geq 12$  of een reeds gekend hoog risico (bijv. vrouwen met voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes), maar geen diabetes
- Op doorverwijzing van de huisarts
- Verschillende reeksen op verschillende momenten / locaties / diëtisten
  - In voorjaar Asse – Merchtem (mei-juni)
  - In najaar Asse – Affligem (november-december)



# Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing: Inhoud

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.*

# ROOKSTOPBEGELEIDING

- Erkende tabakologen uit ELZ AMALO
- Lichamelijke ontwenningssverschijnselen opvangen (ook rookstopmedicatie)
- Psychologische begeleiding:
  - stoppoging vol te houden
  - persoonlijke triggers te bespreken
  - gewoontes aan te passen → gezondere levensstijl
- Algemene infosessie over rookstop in Affligem
- 8 sessies van 2 uur: (minimaal 12 deelnemers)
  - 1 reeks voorjaar: Asse en Opwijk (mei-juni)
  - 1 reeks najaar: Asse en Liedekerke (november-december)

# KOSTPRIJS

---

- Cliënt betaalt persoonlijk aandeel
- Rest = RIZIV
  
- 4 uur recht op individuele begeleiding
- 12 uur begeleiding in groep

	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





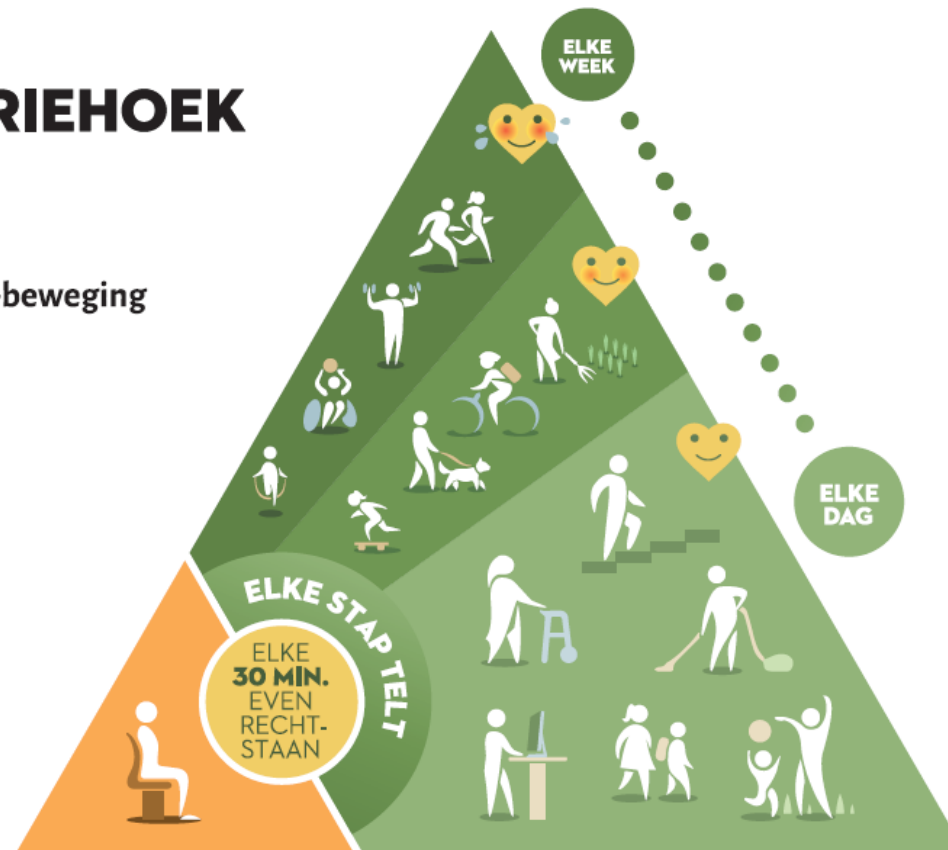
# BEWEGEN ● OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

# Hoeveel beweeg je best?

## STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

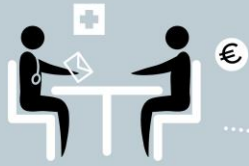
Op zoek naar meer tips en advies?  
Check [www.gezondleven.be/meer-beweging](http://www.gezondleven.be/meer-beweging)



EEN GEZONDE MIX  
VAN ZITTEN EN  
BEWEGEN IS  
BELANGRIJK,  
ELKE DAG.

ELKE  
VOORUITGANG  
TELT

KLEIN BEGINNEN  
EN STAP PER STAP  
OPBOUWEN GEEFT JE  
MEER KANS OP SUCCES.



1

Je geeft je patiënt een verwijsbrief mee voor de Bewegen Op Verwijzing-coach. Je patiënt betaalt jou gewoon de consultatie. (normale prijs)



2

Je patiënt maakt zelf een afspraak met de coach (telefonisch/sms) of je laat de coach de patiënt contacteren als hij/zij dat graag wil. Via de online verwijsbrief kan je de contactgegevens van je patiënt doorgeven.



Je patiënt gaat op intakegesprek bij de coach en maakt samen met hem/haar een bewegingplan op maat op.  
€ 20 (normaal tarief)  
€ 4 (VT) voor 1 uur\*  
Waarde: € 60/uur, de Vlaamse overheid betaalt de rest.



4

Je patiënt probeert het bewegingplan uit. (normaal tarief beweegaanbod)  
Bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie zoekt de coach naar een goedkoop beweegaanbod en financiële ondersteuning (OCMW, terugbetaling mutualiteiten, ...).



5

Je patiënt gaat af en toe langs bij de coach en bespreekt wat goed en minder goed gaat. De coach motiveert om vol te houden.

€ 5 (normaal tarief)  
€ 1 (VT) per kwartier\*  
Waarde: € 15/kwartier, de Vlaamse overheid betaalt de rest. Afhankelijk van de nood van de patiënt duurt een opvolgesprek 15 tot 60 min. (max. 7 uur individuele begeleiding in totaal)\*\*



Je patiënt beweegt elke dag meer en voelt zich goed.



7

De coach bezorgt regelmatig een verslag aan de huisarts en - indien mogelijk - ook aan de hulpverlener die de patiënt naar de coach verwees.

1. **Zorgverleners verwijzen patiënt door**
2. **Deelnemer maakt afspraak**
3. **Samen bewegingplan maken = maatwerk**
4. **Deelnemer probeert uit**
5. **Opvolging van coach**
6. **Actieve levensstijl zonder opvolging van coach**
7. **Opvolging van (huis)arts**

\* Afhankelijk van de regio kan de prijs nog lager liggen.

\*\* Deelnemers kunnen ook in groep gecoacht worden (groeps gesprekken) (max. 21 uur begeleiding).

# Doorverwijzers:



# BEWEGEN OP VERWIJZING: KOSTPRIJS & DUUR

- Kostprijs: individueel
  - Geen VT: 20 euro/uur
  - VT: 4 euro/uur
- Kostprijs: groep
  - Geen VT: 4 euro/uur
  - VT: 2 euro/uur
- Duur van begeleiding
  - 7 uren/kalenderjaar (individueel) en 21 uren/kalenderjaar (groep)
  - Maximaal 2 jaren



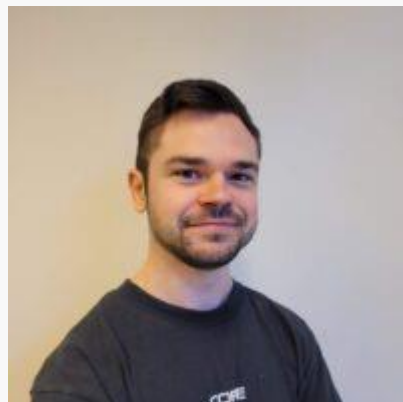
# BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Afspraken maken met coach: info op website  
<https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches/>



**Magda: Merchtem, Opwijk, Asse  
(volwassenen)**



**Jente: Liedekerke, Affligem en  
Asse (jongeren)**

## Samenwerking HELA-ELZ AMALO

- 1 of 2 keer per jaar “Info-sessies: Help ik heb diabetes, wat nu?” (najaar 2024)
- 1 keer per jaar “Podoloog voetproblemen bij diabetici” 14/3
- 2 keer per jaar winkeloefening “gezonde voeding en etiketten leren lezen” 18/4 Liedekerke en 15/11 Merchtem
- Diverse kookworkshops: 25/4 Zellik en 14/11 Opwijk

**Vragen**





# INTERPROFESSIONELE TRAINING

HALT2Diabetes – Bewegen op Verwijzing – Motiverende Gespreksvoering



## Voor wie?



Ben jij een eerstelijnsprofessional binnen de ELZ AMALO?



Vind je het soms moeilijk om een gesprek aan te gaan met je patiënt/cliënt over leefstijl?



Wil je meer weten over de methodieken HALT2Diabetes en Bewegen op Verwijzing?

### Verschillende eerstelijnsprofessionals kunnen deelnemen



- Apotheker
- Huisarts
- Podoloog
- Arts-specialist
- Kinesitherapeut
- Psycholoog
- Diëtist
- Ergotherapeut
- Maatschappelijk werker
- Verpleegkundige
- Vroedkundige

## What's in it for you?

In deze training leer je...

### Over Bewegen op Verwijzing en HALT2Diabetes

- Hoe je patiënten/cliënten die in aanmerking komen herkent
- Hoe en naar wie je hen kan doorverwijzen i.k.v. leefstijl
- Hoe kan dit jou en jouw patiënt/cliënt helpen
- Wat de voordelen zijn van BOV en H2D

### Over motiverende gespreksvoering

- Hoe je jouw patiënt/cliënt kan motiveren tot gedragsverandering
- Hoe je leefstijl vanuit een positieve insteek ter sprake kan brengen
- Tips en handvaten om motiverende gespreksvoering toe te passen

## Praktisch

Training = gratis aangeboden aan multidisciplinaire groep van 15 tot 25 deelnemers

### E-learning BOV en H2D

- Online op eigen tempo
- Duur: +/- 1 uur
- Optioneel, maar aangeraden

### Workshop motiverende gespreksvoering

- 23 februari van 12u tot 16u30
- Broodjeslunch is voorzien
- Locatie: LDC Den Hopstaak te Opwijk

### Intervisie-moment

- 28 maart van 11u30 tot 13 – locatie nog te bepalen

## Interesse?



Registratie: website ELZ AMALO – Activiteiten uit Eerstelijnszone AMALO



**Certificaat** wordt voorzien, **accreditatie** voor artsen en apothekers aangevraagd



We zijn op zoek naar enthousiaste professionals die ook **feedback** willen geven