

KRACH - T

Algemeen



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.

K

kaart het aan

via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Je kan de werking van deze medicatie verbeteren door enkele kleine veranderingen. Mag ik daar wat meer over vertellen?"

vb. 2: "Gezond eten, voldoende bewegen, niet roken,... heeft een invloed op de behandeling. Wil je aan één van deze thema's werken?"

C

creëer motivatie

vb. 1: "Gelukkig is diabetes deels te voorkomen door een gezonde leefstijl: niet roken, gezond eten en voldoende bewegen."

T

Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

H

helpen bij de volgende stappen: verwijz (warm) door

vb. 1: "Vind je het oké dat ik je volgende week even opbel om te vragen of je eerste afspraak goed is verlopen?"

vb. 2: "Ik denk dat tabakoloog/diëtist/Bewegen Op Verwijzing-coach/... X echt een goeie match zou zijn met jou, ik geloof dat het zal klikken. Ze zit hier vlakbij, trouwens. Wat denk je, zal ik vragen of ze jou belt om een afspraak te maken?"

R

relevante vraag stellen die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Wat betekent gezond zijn voor jou? Is er iets wat je wilt doen om je gezonder te voelen?"

A

advies op maat geven: duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Ik heb je net advies gegeven, wat is daarvan belangrijk voor jou?"

vb. 2: "Wat zouden 3 belangrijke redenen zijn om... (te stoppen met roken/meer te bewegen/....)?"

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**



Vlaanderen
in zorgaanbieder
gezond samenleven

KRACH - T

Alcohol



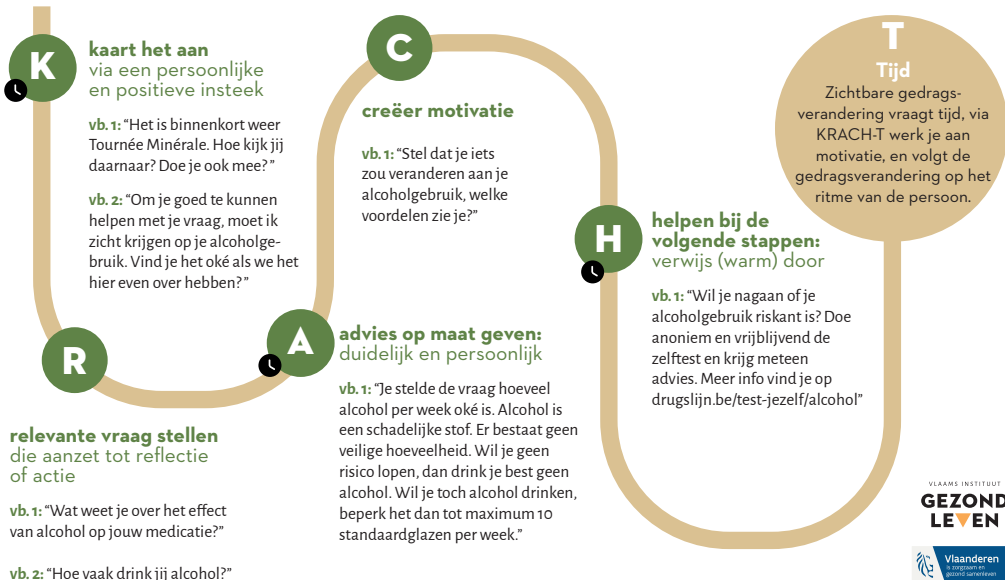
heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.



VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**



GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER ALCOHOL

Welke adviezen geef je mee?

- **Hoe minder je drinkt, hoe kleiner het risico.**
- **Probeer de risico's te beperken** door: niet meer dan 10 standaardglazen per week te drinken, het aantal glazen te beperken en een aantal dagen per week niet te drinken
- Advies om extra voorzichtig te zijn bij: jongvolwassenen tussen de 18 en 24 jaar, ouderen, mensen die medicatie of andere drugs gebruiken, mensen met al dan niet alcohol-gerelateerde gezondheidsproblemen die kunnen beïnvloed worden door alcoholgebruik, mensen met een laag lichaamsgewicht, mensen met een voorgeschiedenis van alcoholproblemen in de familie
- Advies om niet te drinken bij: Jongeren onder de 18 jaar, bij een kinderwens, tijdens de zwangerschap en borstvoeding, in het verkeer of tijdens het werk.

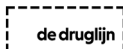
Naar waar mensen doorverwijzen?



druglijn.be en alcoholhulp.be



huisarts



Meer info: www.druglijn.be/drugs/alcohol

KRACH - T

Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker



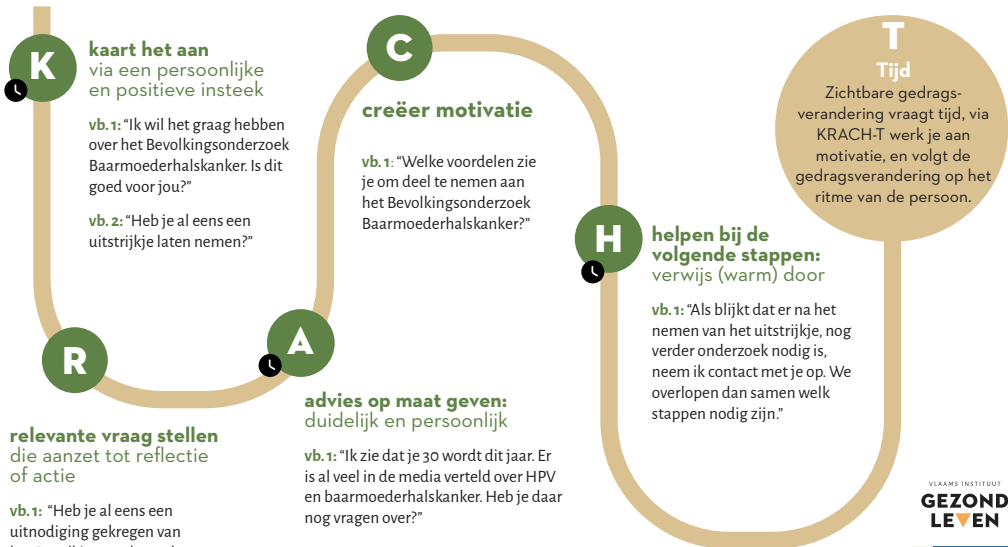
heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
Zorgaan en
goed nathouden



GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER HET BEVOLKINGSONDERZOEK BAARMOEDERHALSKANKER

Welke adviezen geef je mee?

- Het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker geeft vrouwen van 25 tot en met 29 jaar die in aanmerking komen, de kans om elke drie jaar een gratis uitstrijkje te laten nemen.
- Het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker geeft vrouwen van 30 tot en met 64 jaar die in aanmerking komen, de kans om elke vijf jaar een gratis uitstrijkje te laten nemen.

Naar waar mensen doorverwijzen?



Verwijs door naar baarmoederhalskanker.bevolkingsonderzoek.be voor meer informatie over het bevolkingsonderzoek



Neem contact op met het Centrum voor Kankeropsporing (CvKO) via het gratis nummer 0800/60.160 of via info@bevolkingsonderzoek.be om na te gaan of je patiënt(e) in aanmerking komt.

KRACH - T

Bevolkingsonderzoek Borstkanker



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.

K

kaart het aan
via een persoonlijke
en positieve insteek

vb. 1: "Ik wil het graag hebben
over het Bevolkingsonderzoek
Borstkanker. Is dit goed voor
jou?"

vb. 2: ""Komt borstkanker voor
in je familie?"

C

creëer motivatie

vb. 1: "Welke voordelen zie
je om deel te nemen aan
het Bevolkingsonderzoek
Borstkanker?"

A

relevante vragen stellen
die aanzet tot reflectie
of actie

vb. 1: "Wat weet je over de
screeningsmammografie van
het Bevolkingsonderzoek
Borstkanker?"

H

**helpen bij de
volgende stappen:**
verwijs (warm) door

vb. 1: ""Je kan via het gratis
nummer 0800/60.160 contact
opnemen met het Centrum voor
Kankeropsporing om te weten of
je in aanmerking komt."

T

Tijd

Zichtbare gedrags-
verandering vraagt tijd, via
KRACH-T werk je aan
motivatie, en volgt de
gedragsverandering op het
ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**



Vlaanderen
in opgevoerd en
gezond samenleven



GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER HET BEVOLKINGSONDERZOEK BORSTKANKER

Welke adviezen geef je mee?

Het Bevolkingsonderzoek Borstkanker geeft vrouwen van 50 tot 69 jaar die in aanmerking komen, de kans om elke twee jaar gratis een screeningsmammografie te laten nemen.

Naar waar mensen doorverwijzen?



Kijk op [Borstkanker.bevolkingsonderzoek.be](https://borstkanker.bevolkingsonderzoek.be) voor meer informatie over het bevolkingsonderzoek



Neem contact op met het Centrum voor Kankeropsporing (CvKO) via het gratis nummer 0800/60.160 of via info@bevolkingsonderzoek.be om na te gaan of je patiënte in aanmerking komt.

KRACH - T

Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.

K

kaart het aan
via een persoonlijke
en positieve insteek

vb. 1: "Ik wil het graag hebben
over het Bevolkingsonderzoek
Dikkedarmkanker. Is dit goed
voor jou?"

vb. 2: ""Komt dikkedarmkanker
voor in je familie?"

C

creëer motivatie

vb. 1: "Welke voordelen zie
je om deel te nemen aan
het Bevolkingsonderzoek
Dikkedarmkanker?"

T

Tijd

Zichtbare gedrags-
verandering vraagt tijd, via
KRACH-T werk je aan
motivatie, en volgt de
gedragsverandering op het
ritme van de persoon.

R

relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie
of actie

vb. 1: "Heb je al eens een
uitnodiging gekregen van
het Bevolkingsonderzoek
Dikkedarmkanker?"

A

advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Dikkedarmkanker kan door de
stoelgangtest vroegtijdig ontdekt
worden. De behandeling is dan meestal
minder zwaar en je hebt meer kans om
te genezen."

H

**helpen bij de
volgende stappen:**
verwijs (warm) door

vb. 1: "Als je de stoelgangtest
niet meer hebt en in
aanmerking komt voor het
bevolkingsonderzoek
kan je altijd een nieuwe
aanvragen bij het Centrum voor
Kankeropsporing op het gratis
nummer 0800 60 160 of via
mail naar
info@bevolkingsonderzoek.be."

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**





GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER HET BEVOLKINGSONDERZOEK DIKKEDARMKANKER

Welke adviezen geef je mee?

Het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker geeft mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar die in aanmerking komen, de kans om hun stoelgang elke 2 jaar gratis te laten onderzoeken.

Naar waar mensen doorverwijzen?



Verwijs door naar dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be voor meer informatie over het bevolkingsonderzoek



Neem contact op met het Centrum voor Kankeropsporing (CvKO) via het gratis nummer 0800/60.160 of via info@bevolkingsonderzoek.be om na te gaan of je patiënt(e) in aanmerking komt.

KRACH - T

Beweging en minder lang stilzitten



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.

K

kaart het aan
via een persoonlijke
en positieve insteek

vb. 1: "Ik merk dat je een beetje
buiten adem bent."

vb. 2: "Tegen jouw hoge
bloeddruk helpt regelmatig
bewegen."

C

creëer motivatie

vb. 1: "Wat zouden positieve
bijwerkingen kunnen zijn van
voldoende bewegen/minder
lang stilzitten?"

R

relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie
of actie

vb. 1: "Wat is volgens jou
'voldoende' bewegen?"

vb. 2: "Hoe denk jij dat meer
beweging jou kan helpen?"

A

advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Vaak denken mensen enkel aan
verschillende sporten. Gelukkig gaat
bewegen breder. Het gaat ook over
bv. fietsen naar de supermarkt of een
dagelijkse wandeling tijdens een pauze
op het werk."

H

**helpen bij de
volgende stappen:**
verwijs (warm) door

vb. 1: "Ik denk dat jij de nodige
ondersteuning kan krijgen bij
een Bewegen Op Verwijzing-
coach. Die motiveert om
dagelijks een beetje meer te
bewegen en biedt een
luisterend oor voor de
moeilijkheden die je kan
ervaren."

T

Tijd

Zichtbare gedrags-
verandering vraagt tijd, via
KRACH-T werk je aan
motivatie, en volgt de
gedragsverandering op het
ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
samen gaan en
gezond samenleven



GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER BEWEGING EN MINDER LANG STILZITTEN



Welke adviezen geef je mee?

- Beweging helpt effectief bij vele verschillende aandoeningen én helpt ze voorkomen.
- Zit minder lang stil én beweeg meer - zet in op zowel beweging als lang stilzitten
- Zet stap voor stap - kies voor haalbare doelen. Elke stap vooruit, richting de aanbevelingen is een overwinning. Geef niet op als er eens terugval is.
- Denk vooruit en plan - wat, waar, wanneer, met wie? Zijn er moeilijkheden waar je op kan anticiperen?
- Kies iets wat je graag doet en geef je tijd om het leuker te vinden. De eerste stappen zijn soms moeilijk als het moeilijk blijft, kan je ook wat anders uitproberen

Naar waar mensen doorverwijzen?



Bewegen Op Verwijzing: professionele coaching, beweegplan op maat en persoonlijke opvolging aan een lage prijs met gedeeltelijke terugbetaling vanuit de mutualiteit.



Op mijngezondleven.be kan je patiënt/cliënt snel en eenvoudig een persoonlijk actieplan opstellen met concrete tips.



Verwijs door naar bewegingsdriehoek.be voor betrouwbare informatie.

KRACH - T

Gezonde binnenlucht



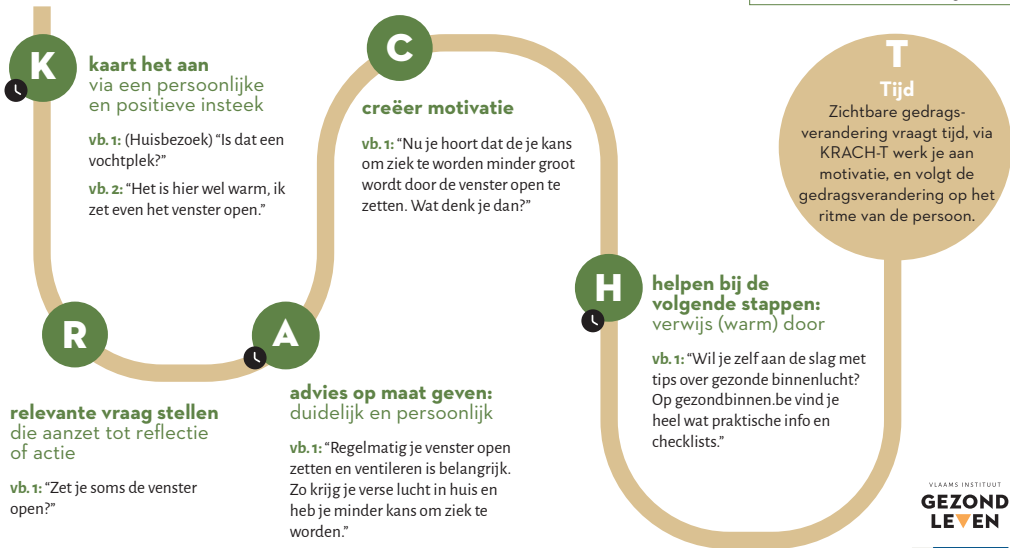
heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.



relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Zet je soms de venster open?"

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
samen aan
gezond samenleven



GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER GEZONDE BINNENLUCHT

Welke adviezen geef je mee?

- Beperk vervuilende stoffen: Veel producten en materialen geven schadelijke stoffen af
- Vermijd CO-vergiftiging: laat regelmatig je warmwatertoestellen nakijken
- Zorg elke dag voor verse lucht in huis: zet regelmatig je venster open en schakel je ventilatiesysteem in en zorg dat ventilatieroosters open staan

Naar waar mensen doorverwijzen?



De medisch milieukundige
bij Gezondheidsmakers in je buurt.



Gezond binnen bij je thuis
www.gezondbinnen.be

KRACH - T

Mondgezondheid



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.

K

kaart het aan
via een persoonlijke
en positieve insteek

vb. 1: "Ik zie dat je je hand
voor je mond houdt terwijl
je spreekt. Heb je ergens last
van?"

vb. 2: "Ik zie dat je kind aan het
wisselen is. Is hij/zij al eens bij
de tandarts geweest?"

C

creëer motivatie

vb. 1: "Hoe zou het je helpen
als je weer fris gevoel in je
mond hebt, zonder pijn of
ongemak?"

A

advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Wat vervelend dat je al zo lang
met die pijn rondloopt. Het lijkt me
een goed idee om toch eens een
afspraak te maken met een tandarts.
Wat heb je daarvoor nodig?"

vb. 2: "Wist je dat je poetsmoment
's avonds de allerbelangrijkste is.
Het tweede moment kan je kiezen
wanneer het voor jou past"

H

**helpen bij de
volgende stappen:**
verwijs (warm) door

vb. 1: "Mag ik je een product
meegeven wat je eens kan testen
om dat gevoel van een droge
mond wat tegen te gaan?"

vb. 2: "Mag ik eens met je
meedenken over hoe je het
tandenpoetsen weer tot een
dagelijkse gewoonte kan
maken?"

T

Tijd

Zichtbare gedrags-
verandering vraagt tijd, via
KRACH-T werk je aan
motivatie, en volgt de
gedragsverandering op het
ritme van de persoon.

relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie
of actie

vb. 1: "Wat is de reden dat het al
zo lang geleden is dat je bij de
tandarts bent geweest?"

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
Zorgaan en
goed nathissen



GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER MONDGEZONDHEID

Welke adviezen geef je mee?

- Onderhoud een goede dagelijkse mondhygiëne door 2x per dag 2 minuten je tanden te poetsen, en 1x per dag tussen je tanden te reinigen
- Beperk je zo veel mogelijk tot mond vriendelijk voeding, met een maximum van 5 eet- en drinkmomenten op een dag
- Ga (half)jaarlijks naar de tandarts of mondhygiënist voor een preventief mondonderzoek

Naar waar mensen doorverwijzen?



Op www.gezondmond.be staat informatie voor zowel de algemene bevolking als specifieke doelgroepen, waaronder instructievideo's en factsheets over verschillende thema's



Verwijs naar een tandarts of mondhygiënist voor professionele hulp

KRACH - T

Mentaal welbevinden



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.

K

kaart het aan
via een persoonlijke
en positieve insteek

vb. 1: "Het klinkt alsof het
allemaal even niet zo evident
is, klopt dat?"

C

creëer motivatie

vb. 1: "Wat heeft jou in het
verleden al geholpen om uit je
hoofd te komen?"

vb. 2: "Laad jij het meest op
van iets sociaal, spannend,
creatief of actief?"

T

Tijd

Zichtbare gedrags-
verandering vraagt tijd, via
KRACH-T werk je aan
motivatie, en volgt de
gedragsverandering op het
ritme van de persoon.

R

relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Wat helpt jou om je gedachten
los te laten?"

vb. 2: "Wat geeft jou energie?"

A

advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Soms helpt het je aandacht naar
het moment te brengen. Bijvoorbeeld
door naar je favoriete muziek te luis-
teren, te wandelen, creatief bezig te
zijn, ..."

H

**helpen bij de
volgende stappen:**
verwijs (warm) door

vb. 1: "Op deze website vind je
oefeningen en tips om je goed te
voelen, jezelf te kunnen zijn, je
goed omringd te voelen en om
te gaan met wat moeilijk is."

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
toezicht op
gezond leven



GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER MENTAAL WELBEVINDEN



Welke adviezen geef je mee?

- Ons geluk ligt niet misschien niet helemaal in onze handen, maar gelukkig wel voor een stukje! Gebruik de geluksdriehoek om te laten zien wat je zelf kunt doen om je geluk te versterken.
- Afhankelijk van de signalen en vraag kan je gericht tips geven om je goed te voelen, jezelf te kunnen zijn, je goed omringd te voelen of om te gaan met moeilijke momenten.
- Blijf realistisch: je kunt en hoeft je niet altijd gelukkig te voelen. Iedereen komt moeilijke momenten tegen. En dat is oké.

Naar waar mensen doorverwijzen?



Online hulplijnen: Geluksdriehoek.be, Tele-Onthaal, De Druglijn, 1712 (bij vragen over geweld), 1813 (zelfmoordlijn). Specifiek voor jongeren: CLBch@t, AWEL, Moodspace.



Ondersteuning in je buurt: OCMW, LDC, DMW, CAW. Specifiek voor jongeren: JAC, OverKop-huizen.



Gespecialiseerde (zelf)hulp: Zoek een psycholoog, Trefpunt Zelfhulp, Eetexpert.

KRACH - T

Roken



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**





GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER ROKEN

Welke adviezen geef je mee?

- Stoppen met roken is het beste wat je kan doen voor je gezondheid. Hiervoor is hulp beschikbaar
- Rook steeds buiten, liefst uit het zicht van kinderen. Zo vermijd je dat anderen blootgesteld worden aan tabaksrook

Naar waar mensen doorverwijzen?



Tabakoloog

Individueel: sessies van 30 tot 45 min.

In groep: traject van 8 sessies van 1,5 u.



Huisarts en huisapotheker

Vraag naar hun huisarts
of huisapothek



E-sigaret met nicotine

Vapeshop in de buurt



Tabakstop

Gratis: 0800 111 00 of
tabakstop.be



Rookstopmedicatie

Vraag naar hun huisarts
of huisapothek



Allen Carr

www.allencarr.be

KRACH - T

Slapen



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.

K

kaart het aan
via een persoonlijke
en positieve insteek

vb. 1: "je zei dat je vaak moe (of lusteloos) bent overdag"

vb. 2: "Slaap en ontspanning spelen een belangrijke rol in je dag. Mag ik daar iets over vragen?"

R

relevante vragen stellen
die aanzet tot reflectie
of actie

vb. 1: "Wat merk jij aan jezelf als je slecht geslapen hebt?"

C

creëer motivatie

vb. 1: "Hoe belangrijk is goede slaap voor jou op dit moment?"

vb. 2: "Wat zou er voor jou veranderen als je beter zou slapen?"

A

advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Vaste bedtijden hanteren (zowel in de avond als de ochtend) helpt je biologische klok waardoor je makkelijker inslaapt, beter doorslaapt en uitgeruster wakker wordt"

vb. 2: "Een vaste bedtijdroutine kunnen je lichaam en geest helpen om zich beter voor te bereiden op de nacht."

H

helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "Op gezondleven.be vind je een anti-piekerplan en tips om je gedachten voor bedtijd aan te pakken."

T

Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
samen met
gezond nederen



GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER GEZONDE SLAAP

Welke adviezen geef je mee?

- Varieer je avondroutine en vermijd schermgebruik voor het slapengaan
- Ruil ongezonde gewoontes (zoals cafeïne of alcohol laat op de avond) in voor slaapbevorderende keuzes
- Varieer je avondroutine en vermijd schermgebruik voor het slapengaan
- Kies ontspannende activiteiten die je graag doet voor het slapengaan
- Denk vooruit en plan vaste bed- en opstaantijden
- Pas je omgeving aan: zorg voor een donkere, stille en koele slaapkamer

Naar waar mensen doorverwijzen?



gezondleven.be/slaap: voor tips, info en oefeningen



Ondersteuning in je buurt: huisarts



Gespecialiseerde (zelf)hulp: zoek een psycholoog of therapeut met expertise in slaaptherapie of CGT-i

KRACH - T

Vaccinatie



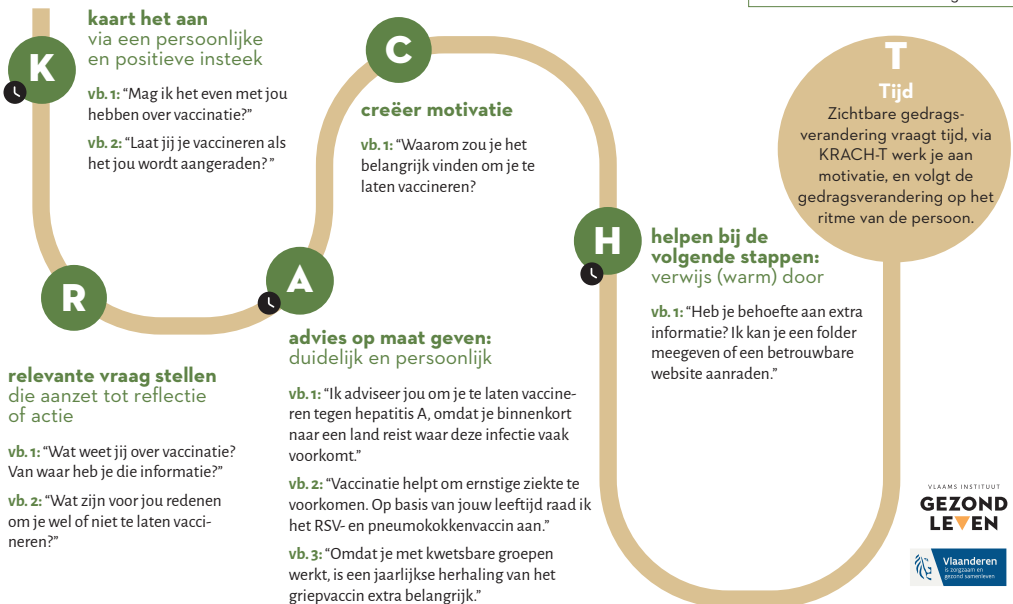
heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**





GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER **VACCINATIE**

Welke adviezen geef je mee?

- Ze bieden bescherming tegen ernstige ziekten, ziekenhuisopname of sterfte.
- Ze bieden bescherming van kwetsbare mensen in je omgeving.
- Op allesovervaccineren.be kan je per leeftijd de aanboven vaccins terugvinden

Naar waar mensen doorverwijzen?



Huisarts, apotheek, (thuis)
verpleegkundig, specialist, Kind en Gezin
en CLB

KRACH - T

Valpreventie



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.

K

kaart het aan

via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Je vertelde dat je soms iets neemt om beter te slapen. Merk je verschil in hoe stevig je op je benen staat als je 's nachts even uit bed moet?"

vb. 2: "Het opstaan uit een stoel lijkt wat moeizaam te gaan. Heb je daar wel vaker last van?"

R

relevante vraag stellen die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Hoe voel je je meestal als je 's nachts even moet opstaan? Gaat dat vlot of ben je dan wat wiebelig op de benen?"

C

creëer motivatie

vb. 1: "Wat zou het voor jou betekenen als je 's nachts met een geruster gevoel uit bed kan stappen, met minder risico om te vallen?"

H

helpen bij de volgende stappen: verwijs (warm) door

vb. 1: "Zal ik een seintje geven aan je arts of apotheker om samen te bekijken of je slaapmedicatie nog nodig is of eventueel aangepast kan worden?"

A

advies op maat geven: duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Slaapmedicatie kan het risico op vallen verhogen. Soms zijn er alternatieven of kan een arts mee bekijken of een lagere dosis of afbouw mogelijk is."

vb. 2: "Met simpele oefeningen bouw je kracht op en train je je evenwicht."

T

Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenwonen



GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER VALPREVENTIE

Welke adviezen geef je mee?

- In beweging blijven: Train 3 keer per week je evenwicht en spierkracht.
- Stevig schoeisel: Draag goed passende schoenen die je voet volledig omsluiten.
- Zicht nakijken: Laat je zicht ieder jaar nakijken bij je oogarts.
- Medicatie controleren: Laat je medicatie jaarlijks controleren bij je arts of apotheker.
- Rustig rechtstaan: Draai voor het rechtstaan even met je polsen en enkels.

Naar waar mensen doorverwijzen?



Op valpreventie.be kan je patiënt/cliënt snel en eenvoudig diens valrisico achterhalen en krijgt deze concrete tips.



7-weeken BE-EMPOWERed-programma: Ouderen leren in een actieve omgeving hoe ze hun zelfredzaamheid vergroten, gezond gedrag stimuleren en valrisico verlagen.



Doorverwijzing naar VL-Otago: 12 weken training gericht op spierkracht, evenwicht en mobiliteit.



Week van de Valpreventie: Ontdek op www.valpreventie.be inspirerende materialen en activiteiten tijdens de jaarlijkse campagne.

Meer info: www.valpreventie.be

KRACH - T

Gezonde voeding



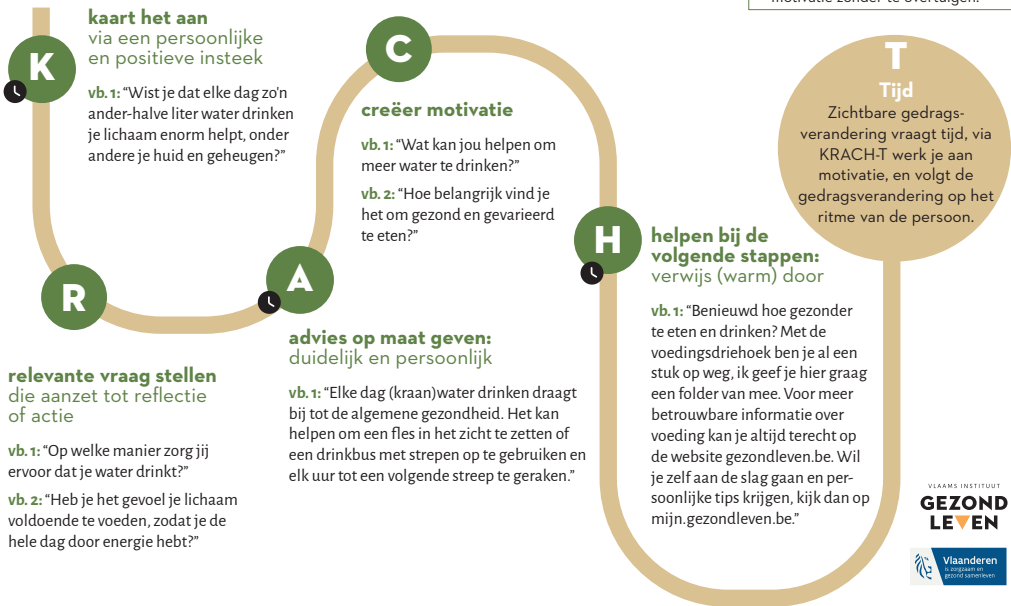
heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**





GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER VOEDING



Welke adviezen geef je mee?

- Eet in verhouding meer plantaardige (groenten, fruit, granen, peulvruchten) dan dierlijke voeding
- Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën (voeding uit de rode bol die vullen wel, maar voeden niet)
- Drink vooral kraanwater. Water is de beste drank om je dorst te lessen. Kies bewust voor kraanwater in plaats van flessenwater: dat is gezond én beter voor het milieu.
- Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoengroente en vervang minder gezonde keuzes door een gezondere variant zoals beter volkoren dan wit brood.
- Pas je omgeving aan. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto.

Naar waar mensen doorverwijzen?



Verwijs door naar gezondleven.be voor betrouwbare informatie over voeding.



Bijna alles gaat beter met een plan. Op mijn.gezondleven.be kan je patiënt/cliënt snel en eenvoudig een persoonlijk actieplan opstellen met concrete tips.



Raad aan om met een verwijsbrief van de huisarts een diëtist te raadplegen voor meer informatie en persoonlijke begeleiding. Vind op www.vbvd.be/vind-een-dietist diëtisten in de buurt.