

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorg



INSPIRATIEGIDS

**VOOR EEN STERK PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID
IN WOONZORGCENTRA**



KRIEBELT HET OM NOG MEER IN TE ZETTEN OP PREVENTIEVE GEZONDHEID IN JOUW WOONZORGCENTRUM? FANTASTISCH!

Kriebelt het om nog meer te werken aan preventieve gezondheid in jouw woonzorgcentrum? Fantastisch!

Welke gezondheidsthema's wil je graag verder aanpakken? En waar en hoe start je daarmee?

Deze gids is een goed begin, want hij zit boordevol inspiratie voor het opzetten van een sterk preventief gezondheidsbeleid in woonzorgcentra. Zo vind je hier concrete tips waarmee je meteen aan de slag kan, ondersteuningsmaterialen en boeiende vormen. En dat voor elk gezondheidsthema dat in de **Preventiepeiling** aan bod komt!

HOE IS DEZE INSPIRATIEGIDS OPGEBOUWD?

Deze 'inspiratie'-gids heeft zijn naam niet gestolen: hij barst echt van de **inspirerende ideeën**.

De **thema's** die bevestigd worden in de Preventiepeiling komen aan bod:

VOEDING

MENTAAL WELBEVINDEN

BEWEGING

LANG STILZITTEN

VALPREVENTIE

ROKEN

ALCOHOL

MONDGEZONDHEID

Per **gezondheidsthema** krijg je:

- **concrete tips** over de **meest effectieve en zinvolle initiatieven** die je als WZC kan nemen om te komen tot een **sterk preventief gezondheidsbeleid**;
- een overzicht van **ondersteuningsmaterialen, handvaten en informatie** om met dat thema aan de slag te gaan;
- suggesties voor **interessante vormen**.

Op het einde van de gids gaan we dieper in op **3 basisinstrumenten** die je helpen om stap voor stap te evolueren van losse gezondheidsacties naar een samenhangend gezondheidsbeleid.

Een hele boterham, maar je kan natuurlijk niet alles tegelijk doen. Kies op basis van de noden en behoeften in jouw WZC waar je op wil inzetten. En vergeet niet: elk stap telt!

VOOR WIE IS DEZE INSPIRATIEGIDS BEDOELD?

Voor de algemene directeur, de kwaliteitscoördinator, het hoofd bewonerszorg/hoofdverpleegkundige en alle andere medewerkers binnen het WZC die graag verder willen bouwen aan het preventieve gezondheidsbeleid.

VAN WIE GAAT DEZE GIDS UIT?

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw biedt deze inspiratiegids aan in het kader van **de Preventiepeiling**.

In samenwerking met:

- de Vlaamse Lokale Gezondheidsoverleggen (Logo's)
- het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)
- het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV)
- Gezonde Mond - Vlaams Instituut Mondgezondheid

Met de steun van het Agentschap Zorg en Gezondheid.

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorg

 **VAD**
VERENIGING VOOR
ALCOHOL- EN ANDERE
DRUGPROBLEMEN vzw

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

logo ^{VL}
GEZONDHEID
TROEF


**GEZONDE
MOND**
VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

ONDERSTEUNING VAN DE VLAAMSE LOGO'S

De 15 Logo's (locoregionaal gezondheidsoverleg en -organisatie) in Vlaanderen en Brussel ondersteunen en stimuleren regionale en lokale actoren die een bijdrage kunnen leveren aan gezond leven in een gezonde omgeving. Of in het geval van WZC: gezonde bewoners in een gezonde voorziening.

Je kan als WZC bij het Logo terecht voor **materialen en projecten** om een gezonde levensstijl te promoten. Maar ook voor **coaching en advies over een integraal gezondheidsbeleid**.

De Logo's doen beroep op de expertise en de methodieken van de Vlaamse partnerorganisaties, zoals het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD), het Vlaams Instituut Mondgezondheid (Gezonde Mond) en het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV). Naast een professioneel team, vormen ze ook een netwerk van gezondheidspartners die elkaar versterken.

De **Vlaamse gezondheidsdoelstellingen** bieden de achtergrond van de Logowerking. Alle gegevens van de Logoteams vind je op www.vlaamselogos.be.





VOEDING

Voor bewoners is de maaltijd in het WZC een belangrijk moment. Het geeft structuur aan de dag (ontbijt, middagmaal, koffiemoment en avondmaal) en aan het jaar (door het gebruik van seizoengroenten en –fruit of aangepaste maaltijden bij feestdagen). Daarnaast is het ook een sociaal gebeuren en worden de zintuigen gestimuleerd. Eten activeert ouderen, al is het maar doordat ze reageren op een bepaalde smaak.

Ook ondervoeding is een aandachtspunt bij ouderen. In Belgische WZC is 13% van de bewoners ondervoed en loopt de helft risico op ondervoeding.

Een kookworkshop om de bewoners te informeren over gezonde voeding, wekelijks plantaardige vleesvervangers aanbieden of afspraken en regels rond voeding opnemen in het woonzorgleefplan. Het zijn allemaal mooie voorbeelden die deel kunnen uitmaken van het voedingsbeleid in jouw WZC.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND VOEDING

OMGEVINGSINTERVENTIES

Zorg dat er **doorlopend gratis (kraan)water** beschikbaar is voor de bewoners.

Bied **dagelijks fruit** aan als tussendoortje en/of verwerk fruit in desserts.

Voorzie bij de warme maaltijden **dagelijks een volwaardige (seizoens) groenteportie** (= ½ bord) en **minstens 1 keer per week plantaardige vleesvervangers**, zoals peulvruchten (bv. kikkererwten, rode of witte bonen), tofu of Quorn.

Hou bij de menuplanning en de maaltijdbedeling rekening met de **ideale bordverhouding** (= 1/4de aardappel of graanproduct, 1/4de vlees/vis/ei/vervangproduct en 1/2de groenten).

EDUCATIE

Informeer (familie/mantelzorgers van) de bewoners op verschillende manieren over gezonde voeding, bv. via affiches, brochures of folders, een artikel in het krantje van het WZC, een infosessie of workshop over gezonde voeding, tijdens activiteiten of via andere communicatiekanalen.



ZORG EN BEGELEIDING

Voorzie **ondersteuning** zodat bewoners met bijzondere noden op vlak van voeding (bv. diabetes, kauw- of slikproblemen) bij iemand terecht kunnen, zoals een interne diëtist of logopedist van het WZC, of via **doorverwijzing** naar een externe deskundige of een extern expertisecentrum.

AFSPRAKEN EN REGELS

Formuleer **schriftelijke afspraken over gezonde voeding** (bv. over het aanbieden van vers fruit of een variabel voedingsaanbod) en **communiceer** deze afspraken actief en minstens 1 keer per jaar naar de bewoners (bv. op de gebruikers- en familieraad).

KEN JE DE VOEDINGSDRIEHOEK AL?



ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

- **Gezonde voeding** onder de aandacht brengen? Gebruik de **materialen van de voedingsdriehoek**, zoals placemats, folders, filmpjes, affiches en infographics.
- **Wil je inzetten op de preventie van ondervoeding?**
 - Dit **draaiboek** biedt ondersteuning aan organisaties en hulpverleners om een nieuw, gepast preventiebeleid in het WZC te ontwikkelen en te integreren. Of om het bestaand voedingsbeleid te verbeteren.
 - Meer info over ondervoeding in WZC krijg je op **deze webpagina**.
 - **Deze brochure over voeding** is gemaakt voor ouderen zelf.
- Benieuwd hoe ouderen zichzelf zien? Duik in de **interactieve tool Ouderen en hun inzichten**.

BEGELEIDING VAN EEN PROCESBEGELEIDER

Wil je inzetten op **ondervoeding** of de thema's psychofarmaca, mondzorg of valpreventie? Dan kan je beroep doen op een **procesbegeleider** via het project '**procesbegeleiding preventie binnen zorg en welzijn**'.

De procesbegeleider werkt op maat van het WZC. Deze **inhoudelijke expert** reikt **nieuwe inzichten, tips, tools en instrumenten** aan om het WZC te ondersteunen bij een succesvolle implementatie van een gekozen thema. Hiervoor kreeg de procesbegeleider een intensieve opleiding.





“ Als woonzorgcentrum kan je je bewoners helpen om voldoende en gezond te eten. Hap voor hap en stap voor stap. Van een gezond aanbod en activiteiten tot informatie over gezonde voeding en het tijdig doorverwijzen naar relevante zorgprofessionals.



- Sarah Dries, stafmedewerker voeding bij het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

ZET JE TANDEN IN ONZE VORMINGEN

Er zijn diverse e-learnings/-tutorials die je op je eigen tempo kan doornemen:

→ E-learning 'Preventie ondervoeding bij ouderen'

→ Een duwtje in de rug nodig om aan de slag te gaan met het **draaiboek ondervoeding in jouw WZC?**

→ Met **deze gratis e-tutorial** ontdek je alle basics uit het draaiboek

→ Met **deze uitgebreide e-learning** ga je dieper in op de verschillende onderdelen van het draaiboek

Ontdek meer vormingen op de **Gezond Leven Academie**.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod?

Je kan ook een **vorming volledig op maat** van jouw WZC aanvragen!

MEER INFO



Neem zeker een kijkje op de **webshop van Gezond Leven**: daar vind je heel wat materialen waar je zo mee aan de slag kan.



MENTAAL WELBEVINDEN

Goed in je vel zitten is belangrijk voor iedereen, zeker ook voor ouderen. 75-plussers voelen zich vaker minder gelukkig en zijn vatbaarder voor psychische problemen.

Als WZC kan je op veel manieren het mentaal welbevinden en de geestelijke gezondheid van de bewoners bevorderen. Bewoners stimuleren om hun talenten en vaardigheden in te zetten via vrijetijdsactiviteiten, een kennismakingsmoment voor nieuwe bewoners organiseren of een vertrouwenspersoon aanstellen bij wie bewoners terecht kunnen. Het zijn maar een paar inspirerende initiatieven om het mentaal welbevinden van je bewoners een positieve boost te geven.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND MENTAAL WELBEVINDEN

Creëer een omgeving waar bewoners zich goed voelen.
Dat kan op allerlei manieren, onder andere door

rust- en ontspanningsplekken (bv. stille ruimte/ruimte om zich terug te trekken, gevoelsplekken of gevoelshoekjes, groene buitenruimte of tuin)
of-momenten (bv. rustige muziek opzetten, (zit) yoga, relaxatieoefeningen, rustige spelletjes of activiteiten) te voorzien;

met **duidelijke routines en rituelen** te werken (bv. een herkenbare dag-structuur, vast ritueel of kennismakingsmoment wanneer een nieuwe bewoner in het WZC komt, een weekafsluiter);

of actief te werken rond het **koesteren van (positieve en negatieve) herinneringen** (bv. aan de hand van foto's, muziek, intergenerationele projecten, mogelijkheid voorzien om betekenisvolle plekken nog eens te bezoeken).

Creëer een omgeving waar bewoners zichzelf kunnen zijn. Dat kan op allerlei manieren, onder andere door bewoners

inspraak te geven in hun **eigen zorgtraject**, waarbij ze kunnen aangeven wat voor hen prioritair is (bv. rond eigen dagritme en eetmomenten, persoonsgerichte zorg, gebruik van de app 'Voor ik het vergeet');

de vrijheid te geven om **zelf hun privékamer in te richten** (bv. meebrengen eigen meubilair, foto's ophangen);

de mogelijkheid te geven om **bij te dragen aan de dagelijkse werking van het WZC** (bv. mee de maaltijden bereiden, moestuin onderhouden, mee activiteiten organiseren);

te stimuleren om hun **talenten en vaardigheden in te zetten** (bv. via vrijetijdsactiviteiten, koor, muziekgroepje, lees- en debatclub) of op geregelde tijdstippen samen met hen zoeken naar wat wel nog mogelijk is (bv. bij dementie);

of door **diversiteit zichtbaar en bespreekbaar te maken** in het WZC (bv. culturele diversiteit in maaltijden, seksuele identiteit actief bevragen).





Creëer een omgeving waar bewoners zich goed omringd voelen. Dat kan op allerlei manieren, onder andere door

in te zetten **op een warm onthaal van nieuwe bewoners** (bv. door een onthaaltraject, een wenperiode);

bewoners de mogelijkheid te geven om **maximaal bezoekers te ontvangen en uit te nodigen** (bv. geen vaste bezoeken);

ruimte te maken voor **intimiteit en seksualiteit** binnen het WZC (bv. contactmogelijkheden voor koppels die niet samen in het WZC verblijven);

een **ontmoetingsplek** te voorzien, of een ruimte waarin bewoners zich samen kunnen terugtrekken, pauzeren en babbelen of waar ze vrienden of familie kunnen uitnodigen;

in elke woon- of leefgroep of binnen elk traject een **beperkt aantal vaste zorgkundigen of begeleiders** te voorzien;

relationele continuïteit te garanderen in de begeleiding (bv. zorgzame overdracht bij wissel van zorgkundigen of begeleiders).

Creëer een omgeving waar bewoners ruimte krijgen in het omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag. Dat kan op allerlei manieren, onder andere door

plekken of momenten te voorzien waar bewoners terecht kunnen als ze willen praten over moeilijke momenten, stress, en tegenslag;

bewoners te **begeiden omtrent verlies in al zijn aspecten** (verlies aan gezondheid, rouw en verlies van partner, naasten en kennissen);

bewoners te **stimuleren om voor zichzelf te zorgen en tot rust te komen** (bv. zelf naar een rustige plek gaan wanneer het te druk is, emotioneel te moeilijk wordt).

Laat **medewerkers een voorbeeldrol opnemen rond het versterken van mentaal welbevinden**. Dat kan door in het bijzijn van de bewoners er bv. voor te zorgen dat ze zelf voldoende emotionele pauzes inlassen, zelf aangeven dat ze het soms ook niet weten en hulp inroepen van collega's, er op wijzen dat het normaal is om uit balans te zijn/je minder goed in je vel te voelen of door bewoners complimenten te geven voor gedrag dat mentaal welbevinden versterkt (bv. "Ik zie dat je regelmatig even een babbeltje gaat doen met medebewoners").

KEN JE DE GELUKSDRIEHOEK AL?



AFSPRAKEN EN REGELS

Creëer een **psychologisch veilig (woon- en leef)klimaat a.d.h.v. afspraken en regels**, bv. over het mild en positief benaderen van bewoners, gedragsregels, of een procedure of stappenplan over hoe te handelen als de integriteit van een bewoner in het gedrang komt (bv. indien er sprake is van grensoverschrijdend gedrag van een bewoner t.o.v. een andere bewoner) en communiceer deze afspraken actief en minstens 1 keer per jaar naar de bewoners (bv. op de gebruikers- en familieraad).

ZORG EN BEGELEIDING

Voorzie **ondersteuning** gerelateerd aan mentaal welbevinden/geestelijke gezondheid zodat bewoners bij iemand terecht kunnen, zoals een interne psycholoog of vertrouwenspersoon van het WZC, of via doorverwijzing naar een externe deskundige (bv. (ouderen)psycholoog), ouderenteam CCG) of een extern expertisecentrum.

EDUCATIE

Informeer (familie/mantelzorgers van) de bewoners op verschillende manieren over mentaal welbevinden, bv. via affiches, brochures of folders, een artikel in het krantje van het WZC, een infosessie of workshop over mentaal welbevinden, tijdens activiteiten of via andere communicatiekanalen.



ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

- Met de **geluksdriehoek** en de beschikbare **materialen van de geluksdriehoek** kan je bewoners informeren, inspireren en bewuster doen nadenken over geluk en hoe ze zich gelukkig en goed in hun vel kunnen voelen.
- De webpagina van de geluksdriehoek gaat ook dieper in op enkele thema's en levensmomenten waarmee bewoners van WZC in aanraking kunnen komen, zoals **eenzaamheid**, **moeilijke momenten** en **verlies**.
- Een rolstoelvriendelijke Gelukswandeling organiseren voor de bewoners en hun familie/mantelzorgers? Ontdek meer info en download alle materialen, geluksborden en signalisaties op de **webpagina van de Gelukswandeling**.
- Onderneemt jouw WZC ook extra initiatieven naar aanleiding van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Op de website **www.samenvoerkrachtig.be** vind je een **inspiratiegids** vol voorbeelden van acties en activiteiten.
- Een theaterstuk 'Geluk op grootmoeders wijze' organiseren? Ontdek meer info **hier**.
- De Vlaamse Ouderenraad lanceerde in oktober 2020 de campagne 'Kopzorgen Verdienen Zorg'. Ontdek de bijhorende brochure en 22 beleidsvoorstellen over de toekomst van de geestelijke gezondheidszorg voor ouderen op **deze webpagina**.

“ Verlieservaringen zijn eigen aan het ouder worden; ook het verhuizen naar een woonzorgcentrum brengt heel wat afscheid en verlies mee. Net daarom is het zo belangrijk dat een beleid rond mentaal welbevinden in een WZC vertrekt vanuit 'goed omringd zijn'. Een omgeving waar bewoners zich goed omringd voelen, is als een warme deken en biedt tegengewicht voor 'wat-niet-meer-is'.



- Dr. Veerle Soyez, senior stafmedewerker mentaal welbevinden bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het **Logo uit jouw regio** wil je graag helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema mentaal welbevinden kunnen betekenen voor jou.

CHECK ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormingen op de **Gezond Leven Academie**.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod?

Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw WZC** aanvragen!

MEER INFO



Neem zeker een kijkje in de **webshop van Gezond Leven**: je vindt er tal van kant-en-klare materialen.



BEWEGING

Ouderen die voldoende bewegen en niet te vaak aan één stuk stilzitten, slapen beter, vallen minder dankzij sterkere botten en spieren en lopen minder risico op o.a. dementie en hart- en vaatziekten.

Ook ouderen met een ziekte of beperking blijven best zo actief mogelijk. Beweging is het beste medicijn. Zo is bewegen na een beroerte belangrijk: je leert er weer beter door stappen en het houdt je hersenen in vorm. Ook wie kanker heeft gehad, blijft best actief: het verkleint de kans op herval of op de ontwikkeling van een nieuwe vorm van kanker.

Vrij toegankelijke beweegtoestellen op de gang voorzien, intergenerationele activiteiten organiseren waarbij de bewoners in beweging komen of extra vrijwilligers inzetten om bewoners die zich niet zelfstandig kunnen verplaatsen in beweging te brengen. Het zijn maar enkele voorbeelden van een bewegingsbeleid in jouw WZC.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND BEWEGING

OMGEVINGSINTERVENTIES

Stel faciliteiten ter beschikking die beweging bij bewoners stimuleren, zoals een recreatie- of activiteitenruimte, een eigen tuin die ook toegankelijk is voor bewoners met beperkte mobiliteit of met dementie of een publiek park of tuin in de directie omgeving van het WZC, een kineruimte, vrij toegankelijke beweegtoestellen binnen (bv. op de gang, in de leefruimte, in de kineruimte) of buiten voor spier-, cardio-, of evenwichtsoefeningen, sport- en spelmaterialen waarbij beweging nodig is (bv. spel met bewegingsoefening, actieve videospelen/exergames, actief volksspel, zoals petanque, balspel) of voorzie dierenzorg (bewoners kunnen dieren bezoeken of mee verzorgen). Heb je al veel faciliteiten? Zorg er dan voor dat er regelmatig gezamenlijke initiatieven zijn om deze faciliteiten te gebruiken (bv. een petanque-uur, 1 keer per week een gezamenlijk moment bij de beweegtoestellen of een uitdaging van de bewoners tegen de pastoor of directeur van het WZC).

Voorzie (hulp)middelen waardoor bewoners zich zoveel mogelijk zelfstandig kunnen verplaatsen, zoals voldoende zit/rust- en schaduwplekken in en rond het WZC zodat bewoners zelfstandig kunnen wandelen, wandelroutes of voetgangerscirkel binnen of rond het WZC (bv. aangeduid met bordjes), aangepaste fietsen (bv. driewielers, elektrische duofiets, rolstoeltransportfiets), uitleenbare hulpmiddelen, zoals een rollator of rolstoel, of de mogelijkheid om beroep te doen op een busje of auto die bewoners naar de stad, winkel of andere locatie brengt (bv. minder mobiele centrale).

Activeer de bewoners, bv. door hen de mogelijkheid te geven om te helpen bij huishoudelijke taken (bv. afwas, voorbereiding maaltijd, was ophangen), hen aan te moedigen om hun dagelijkse verzorging zelf uit te voeren als ze hier nog fit genoeg

voor zijn, eventueel onder begeleiding (bv. zichzelf wassen), hen inspraak te geven in hun beweegroutines (bv. wel of niet gewassen worden), hen de mogelijkheid te geven om via het WZC aangepast schoeisel te verkrijgen of door bewoners die dit kunnen de mogelijkheid te geven om met de rollator of aan de arm te wandelen i.p.v. in de rolstoel.

Neem verschillende initiatieven om beweging bij bewoners te stimuleren, bv. door iedere bewoner persoonlijk beweegadvies te geven (bv. (kine) beweegplan opstellen voor bewoner), minstens wekelijks activiteiten te organiseren waarbij bewoners in beweging komen (bv. spel- of sportactiviteiten, wandelactiviteiten, animatieactiviteiten), spelvormen en bewegingsactiviteiten aan tafel te voorzien, medewerkers bewoners te laten halen op de privékamer om deel te nemen aan bewegingsactiviteiten of intergenerationele projecten te organiseren waarbij bewoners in beweging komen (bv. spel- of sportactiviteiten, wandelactiviteiten, animatieactiviteiten).

Onderneem ook **acties om bewoners die zich niet zelfstandig kunnen verplaatsen in beweging te brengen** (bv. bewoners met dementie of met zware zorgbehoefte), bv. door extra personeel en/of vrijwilligers in te zetten voor begeleiding bij beweging, een ergoprogramma op de kamer, gangrevalidatie door een kine of ergo of zit-turnen onder begeleiding van een kine, ergo of animator.

Laat het personeel (iedereen van het personeel, dus zowel verpleegkundigen, administratief personeel als leidinggevenden, kinesist en logopedist) een voorbeeldrol opnemen rond voldoende bewegen, doordat ze bv. zelf meedoen aan bewegingsactiviteiten of de bewegingsoefeningen mee uitvoeren of de bewoners aanmoedigen om voldoende te bewegen.



AFSPRAKEN EN REGELS

Formuleer **schriftelijke afspraken over beweging** (bv. over het dagelijks organiseren van een bewegingsmoment) en communiceer deze afspraken actief en minstens 1 keer per jaar naar de bewoners (bv. op de gebruikers- en familieraad).

ZORG EN BEGELEIDING

Voorzie **ondersteuning** zodat bewoners met bijzondere noden op het vlak van beweging (bv. voor advies over welke oefeningen uitvoeren bij bepaalde fysieke klachten) bij iemand terecht kunnen, zoals een interne bewegingsdeskundige van het WZC (bv. kinesist, ergotherapeut) of via doorverwijzing naar een externe bewegingsdeskundige een externe bewegingsdeskundige (bv. een Bewegen Op Verwijzing-coach) of een extern expertisecentrum.

EDUCATIE

Informeer (familie/mantelzorgers van) de bewoners op verschillende manieren over de specifieke voordelen van beweging, bv. via affiches, brochures of folders, een artikel in het krantje van het WZC, een infosessie of workshop over beweging, tijdens bewegingsactiviteiten of via andere communicatiekanalen.

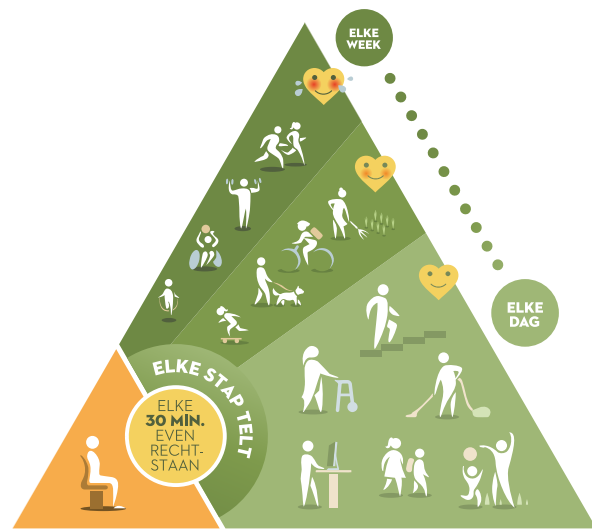


KEN JE DE BEWEEGAAN- BEVELINGEN VOOR OUDEREN VAN 65 JAAR EN OUDER?

MEER INFO

STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?
Check www.gezondleven.be/meer-beweging



gezondleven.be

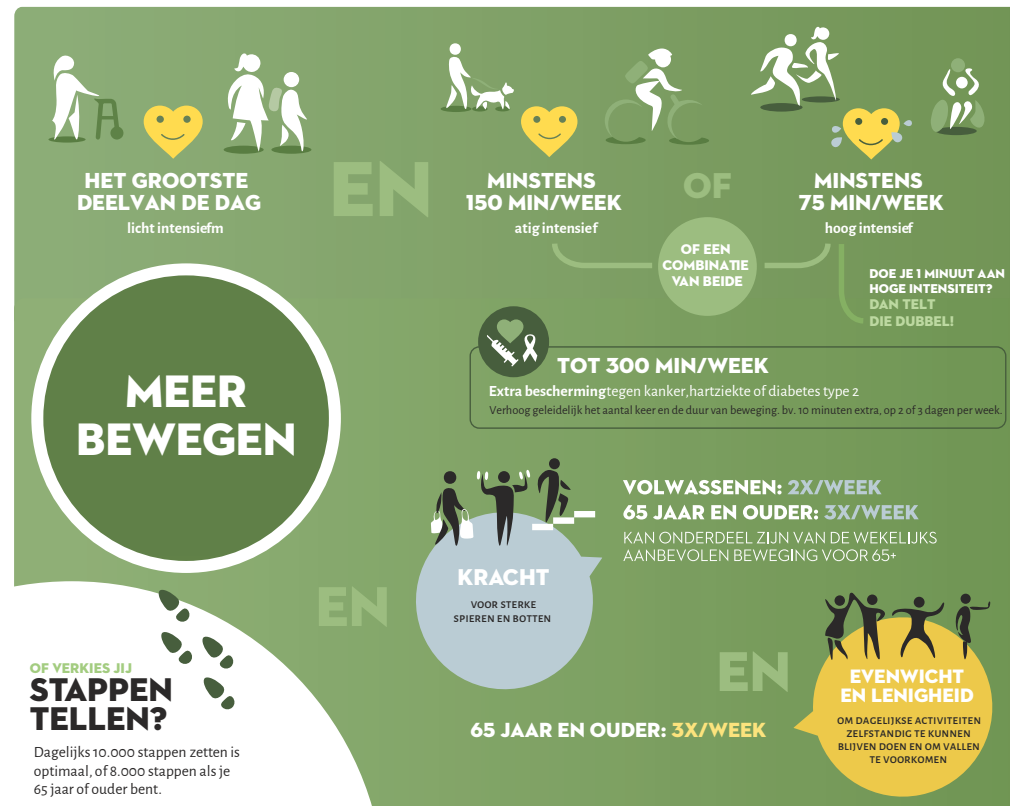
© VLAAMS INSTITUUT GEZONDLEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**



STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

- Benieuwd naar alle **voordelen van beweging bij 65-plussers**? Die vind je **[hier](#)**.
- Beweging heeft veel voordelen bij **specifieke ziektes**. Weet je daar graag meer over? **[Hier vind je meer info, gegroepeerd per ziekte](#)**.
- Ga voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen bij de bewoners met de **[materialen van de bewegingsdriehoek](#)**.
- Ontdek **[hier](#)** alle beweegadvies voor 65-plussers.
- Neem een kijkje op de website van **Liever Actiever** voor heel wat goede voorbeelden en praktijktips om beweging te stimuleren in jouw WZC. 'Liever Actiever' is een gezondheidsproject dat meer bewegen en minder zitten stimuleert bij volwassenen, met de focus op inactieve ouderen en kwetsbare groepen.
- Organiseer **Kwispelstappers**: bewoners gaan samen met vrijwilligers op stap met een hond uit de buurt. Een manier om meer te bewegen, andere ouderen uit de buurt te ontmoeten én voor dieren te zorgen.



“ Als je als woonzorgcentrum inzet op voldoende beweging, dan halen de bewoners en het personeel daar voordeel uit. Een voorbeeld: het plezier van beweging en de zelfstandigheid van de bewoners gaan erop vooruit



Luc Lipkens, stafmedewerker beweging en sedentair gedrag bij het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het **Logo uit jouw regio** wil je graag helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema beweging kunnen betekenen voor jou.

VLIEG IN ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormingen op de **[Gezond Leven Academie](#)**.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod?

Je kan ook een **vorming volledig op maat van jouw WZC** aanvragen

MEER INFO



Op zoek naar andere materialen? Duik dan zeker eens in de **[webshop van Gezond Leven](#)**: je vindt er heel wat materialen die in beweging brengen.



LANG STILZITTEN

Wanneer je lang stilzit, hoeven je spieren niet te werken en gaan ze 'in slaapmodus'. Een gevolg is dat metabole processen niet lopen zoals het moet. Het zitten regelmatig eens onderbreken, is dus de boodschap. Zo schieten de spieren wakker, en da's een zegen voor het lichaam – ook bij ouderen, mensen met een beperking of met een chronische ziekte.

Bewoners opvolgen zodat ze niet de volledige dag stilzitten, faciliteiten/ spelmaterialen voorzien in de gemeenschappelijke ruimtes om bewoners te stimuleren om het zitten te onderbreken of een fixatie-arm beleid nastreven. Het zijn stuk voor stuk voorbeelden die een plaats kunnen krijgen binnen jullie beleid rond minder lang stilzitten.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND MINDER LANG STILZITTEN

OMGEVINGSINTERVENTIES

Stel faciliteiten en aanbod beschikbaar om het lang stilzitten bij bewoners te beperken of voldoende te onderbreken. Dit kan op verschillende manieren en plaatsen, zoals

in de **gemeenschappelijke ruimtes**: door faciliteiten/spelmateriaal ter beschikking te stellen, bv. statafel met ondersteuning, kickertafel, biljart, darts of exergames; door deze ruimtes (her) in te richten zodat er extra beweegruiimte wordt gecreëerd voor bewoners; of door het voorzien van modulair licht materiaal (bv. een zetel op wielen die je makkelijk aan de kant kan zetten) waardoor de opstelling van de ruimte makkelijk kan aangepast worden;

in de **buitenruimte**: door voorzieningen ter beschikking te stellen die de mogelijkheid geven om staand van de tuin te genieten, bv. een verhoogde moestuinbak of plantenbak om rechtstaand te tuinieren.

Neem verschillende initiatieven om het lang stilzitten bij bewoners te beperken of voldoende te onderbreken. Dat kan onder meer door te streven naar een fixatie-arm beleid of extra ondersteuning aan te bieden aan de bewoners om het lang stilzitten te onderbreken (bv. hen uit hun stoel helpen). Daarnaast kan je de bewoners actief **aanmoedigen** om op hun privékamer het zitten af en toe te onderbreken (bv. korte beweegoefening geven voor tijdens de pauzes op tv) of om de privékamer regelmatig te verlaten, door hen te motiveren om te gaan eten of drinken in de gemeenschappelijke ruimte i.p.v. op de privékamer of door activiteiten te organiseren in de gemeenschappelijke ruimte (bv. bingomiddag, voordracht, creatieve workshops).

Laat het personeel (iedereen van het personeel, dus zowel verpleegkundigen, administratief personeel als leidinggevenden, kinesist, logopedist) een **voorbeeldrol** opnemen rond minder lang stilzitten, doordat ze bv. zelf meedoen aan activiteiten of oefeningen mee uitvoeren of de bewoners aanmoedigen om lang stilzitten te beperken of voldoende te onderbreken.





EDUCATIE

Informeer (familie/mantelzorgers van) de bewoners op verschillende manieren over lang stilzitten, bv. via affiches, brochures of folders, een artikel in het krantje van het WZC, een infosessie of workshop over beweging, tijdens bewegingsactiviteiten of via andere communicatiekanalen.

AFSPRAKEN EN REGELS

Formuleer **schriftelijke afspraken over lang stilzitten** (bv. opvolgen of de bewoners niet de hele dag stilzitten) en **communiceer** deze afspraken actief en minstens 1 keer per jaar naar de bewoners (bv. op de gebruikers- en familieraad).

ZORG EN BEGELEIDING

Voorzie **ondersteuning** zodat bewoners met bijzondere noden op het vlak van lang stilzitten (bv. voor advies over welke oefeningen uitvoeren bij bepaalde fysieke klachten) bij iemand terecht kunnen, zoals een interne bewegingsdeskundige van het WZC (bv. kinesist, ergotherapeut) of via doorverwijzing naar een externe bewegingsdeskundige (bv. een Bewegen Op Verwijzing-coach) of een extern expertisecentrum.

KEN JE DE AANBEVELINGEN VOOR OUDEREN VAN 65 JAAR EN OUDER?

MEER INFO

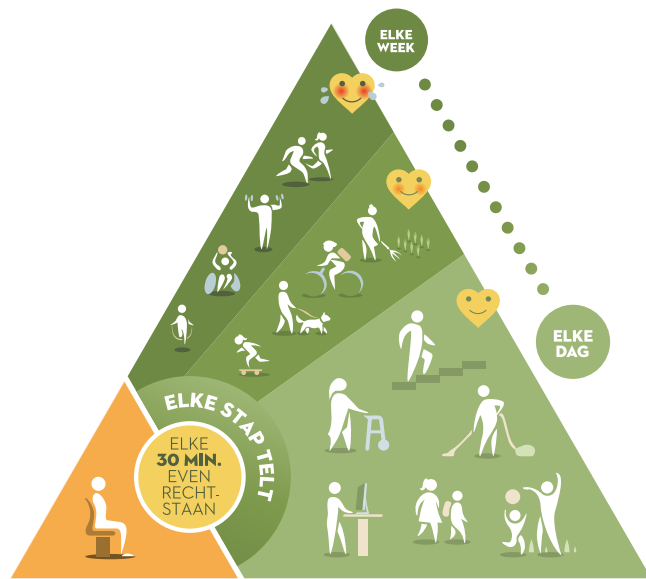
STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies? Check www.gezondleven.be/meer-beweging



STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

MINDER LANG STILZITTEN

Lang stilzitten **vervangen** door beweging is gezond.

URENLANG STILZITTEN
vermijd je best én onderbreek je best regelmatig (om de 20 minuten tot het half uur als het kan).

Ben je minder mobiel? Of zit je in een rolstoel?
Probeer dan ook de aanbevelingen te volgen, maar luister altijd naar je lichaam.

ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

- Ga voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen bij de bewoners met de **materialen van de bewegingsdriehoek**.
- Ontdek **hier** alle adviezen voor 65-plussers om voldoende te bewegen en niet te vaak aan één stuk stil te zitten.
- Neem een kijkje op de website van **Liever Actiever** voor heel wat goede voorbeelden en praktijktips om beweging te stimuleren in jouw WZC. 'Liever Actiever' is een gezondheidsproject dat meer bewegen en minder zitten stimuleert bij volwassenen, met de focus op inactieve ouderen en kwetsbare groepen.
- Organiseer **Kwispelstappers**: bewoners gaan samen met vrijwilligers op stap met een hond uit de buurt. Een manier om meer te bewegen, andere ouderen uit de buurt te ontmoeten én voor dieren te zorgen.



“ Als ouderen niet meer zelfstandig kunnen wonen omdat ze meer zorg nodig hebben, wordt de omgeving meer en meer bepalend voor hun welzijn. Omring hen daarom met een omgeving die op hen voorzien is, hen uitnodigt om actief te blijven en het lang stilzitten regelmatig te beperken en te onderbreken. Om zo langer kans te hebben op een kwaliteitsvol en zelfstandig leven



- **Luc Lipkens, stafmedewerker beweging en sedentair gedrag bij het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het **Logo uit jouw regio** wil je graag helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema lang stilzitten kunnen betekenen voor jou.

STA RECHT VOOR EEN VORMING

Ontdek alle vormingen op de **Gezond Leven Academie**.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod?

Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw WZC** aanvragen!

MEER INFO



Ga ook zeker eens piepen in de **webshop van Gezond Leven**: je vindt er heel wat materialen waarvoor je meteen rechtstaat.



VALPREVENTIE

Vallen is een veelvoorkomend probleem bij ouderen. De cijfers liegen er niet om: maar liefst 1 op de 2 bewoners van woonzorgcentra valt jaarlijks. De gevolgen van een val zijn ernstig en kunnen onder andere gepaard gaan met breuken, kneuzingen en verstuikingen, bezorgdheid om te vallen, depressie, sociale isolatie en hoge zorgkosten. Daarom is het extra belangrijk om dergelijke pijnlijke valpartijen te voorkomen.

Een vorming organiseren om bewoners en hun familie/mantelzorgers te informeren over valpreventie, valincidenten registreren en evalueren of natte vloeren duidelijk aanduiden. Het zijn maar enkele acties voor een kwaliteitsvol beleid rond valpreventie in jouw WZC.

CHECKLIST VOOR EEN BELEID ROND VALPREVENTIE

OMGEVINGSINTERVENTIES

Neem **initiatieven om valincidenten te voorkomen**. Je kan op veel manieren inzetten op valpreventie, bv. door

de **omgeving** van het WZC en de **privékamer** van de bewoners te evalueren in het kader van valrisico, een voorstel tot kameraanpassing te bespreken en dit uit te voeren;

natte vloeren duidelijk aan te duiden (bv. door een waarschuwingsteken in de gang te plaatsen wanneer er wordt geïmagineerd);

de **hulpmiddelen** die ter beschikking worden gesteld (bv. rollators, handgrepen en leuningen, toiletverhoger, antislipmateriaal) regelmatig na te kijken op defecten en slijtage;

adequate verlichting met voldoende Lux te voorzien in de privékamer, badkamer en gang, en dit zowel overdag als 's nachts (d.w.z. in de kamer 155 Lux, aan stoel en tafel 775 Lux, in de inkomhal, gang, badkamer, toilet en eetruimte 310 Lux);

in de privékamer ervoor te zorgen dat het nachtkastje, de rollator, het alarmsysteem en de lichtsakelaars **binnen handbereik** van de bewoners zijn;

duidelijke **markering en signalisatie** en een **voldoende brede en veilige doorgang** (makkelijk toegankelijk voor bewoners met een loophulpmiddel, zoals rollator of rolstoel) te voorzien in het WZC;

door deel te nemen aan het **procesbegeleidingstraject val- en fractuurpreventie** van de Vlaamse overheid.



‘Valpreventie’ is bij oudere personen vaak geen hot topic. Daarom is het belangrijk om ouderen steeds op een positieve wijze te benaderen en de nadruk te leggen op een gezond en actief leven



- **Sofie Sevenants, stafmedewerker bij Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen**





EDUCATIE

Informeer (familie/mantelzorgers van) de bewoners op verschillende manieren over valpreventie, bv. via affiches, brochures of folders, een artikel in het krantje van het WZC, een infosessie of workshop, deelname aan de Week van de Valpreventie, tijdens activiteiten of via andere communicatiekanalen.

AFSPRAKEN EN REGELS

Stel **afspraken en/of regels op ter preventie van vallen en communiceer** deze afspraken actief en minstens 1 keer per jaar naar de bewoners en/of familie en mantelzorgers (bv. op de gebruikers- en familieraad).

Waak erover dat de zorgverleners **multifactoriële evaluaties en interventies** toepassen o.b.v. de valrisicofactoren opgelijst in de **praktijkrichtlijn voor valpreventie in woonzorgcentra**.

ZORG EN BEGELEIDING

Voorzie **ondersteuning gerelateerd aan valpreventie** zodat bewoners bij iemand terecht kunnen, zoals een interne kinesist, ergotherapeut, of verpleegkundige van het WZC, via de CRA in overleg met de huisarts, of via doorverwijzing naar een externe deskundige (bv. huisarts, apotheker, oogarts, podoloog, valkliniek, geriatisch dagziekenhuis).

ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN EN ACTIES

- Het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) biedt heel wat **materiaal en activiteiten** rond valpreventie aan. Je kan alles terugvinden op [deze webpagina](#). Een greep uit het aanbod:
 - flyers en folders rond verschillende valrisicofactoren (bv. rond bezorgdheid om te vallen, medicatie, fysieke activiteit)
 - affiches, placemats, banners, kubustotems en **filmpjes** over valpreventie
 - checklists, overzichten en algoritmes (bv. voor het opsporen van eventuele afwijkingen van het zicht, onveilige situaties en onveilig gedrag in de kamer in het WZC, risicovolle medicatie)
 - handleidingen voor uiteenlopende activiteiten (in de buurt van) het WZC (bv. gezondheidswandeling, knelpuntenwandeling, slaap- of valquiz, veiligheidsbingo)
- **Valrisicofactoren evalueren en multifactoriële interventies opzetten?**
[Deze praktijkrichtlijn voor WZC kan je daarbij helpen.](#)
- **Valpreventie implementeren in jouw WZC?** Dit [implementatieplan](#) biedt stapsgewijs ondersteuning aan jouw WZC om op duurzame wijze een val- en fractuurpreventiebeleid te ontwikkelen en te integreren in de dagelijkse praktijkvoering van alle medewerkers.
- Neemt jouw WZC ook jaarlijks deel aan de **Week van de Valpreventie (WvdV)**? Organiseer diverse activiteiten rond valpreventie om bewoners, hun familie en mantelzorgers en alle vrijwilligers en medewerkers in jouw WZC te sensibiliseren, te informeren en te laten samenwerken.
- Lees [meer informatie](#) over de **oorzaken en gevolgen** van vallen in WZC en **wat ouderen zelf kunnen** doen om vallen te voorkomen.





BEGELEIDING VAN EEN PROCESBEGELEIDER

Wil je inzetten op **valpreventie** of de thema's psychofarmaca, mondzorg of ondervoeding? Dan kan je beroep doen op een **procesbegeleider** via het project '**procesbegeleiding preventie binnen zorg en welzijn**'.

De procesbegeleider werkt op maat van het WZC. Deze **inhoudelijke expert** reikt **nieuwe inzichten, tips, tools en instrumenten** aan om het WZC te ondersteunen bij een succesvolle implementatie van een gekozen thema. Hiervoor kreeg de procesbegeleider een intensieve opleiding.

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het **Logo uit jouw regio** wil je graag helpen bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema valpreventie kunnen betekenen voor jou.

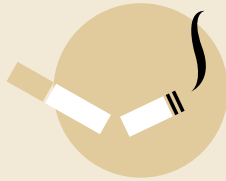
VAL ALS EEN BLOK VOOR DE VORMINGEN

Het EVV biedt heel wat vormingen aan voor ouderen, mantelzorgers en zorgverleners, zoals de **opleiding Expert Valpreventie bij ouderen**. Ontdek alle vormingen op de **website**.

Wil je zelf een vorming organiseren of heb je nood aan algemeen advies rond val- en fractuurpreventie of de implementatie van valpreventiemaatregelen? Contacteer een Expert Valpreventie van het **Expertennetwerk Valpreventie**.



Neem zeker een kijkje op de **website van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen** voor meer **informatie, advies en materialen** over valpreventie.



ROKEN

Ook als het aandeel rokende bewoners in jouw WZC relatief klein is, kan je een aantal acties ondernemen die het rookbeleid vooruit helpen.

Als roken op de privékamer niet is toegelaten (bv. omwille van brandveiligheid), kan je een goed functionerende en vlot bereikbare rookruimte voorzien voor de bewoners. Wanneer roken op de privékamer wel is toegelaten, kan je bewoners toch aanmoedigen om het niet te doen in het bijzijn van de personeelsleden, zodat zij daarvan geen hinder en gezondheidsschade ondervinden. Je kan in het algemeen goede afspraken maken over roken in en rond het WZC. Daarnaast kan je rokende bewoners die willen stoppen ook in contact brengen met zorgverstrekkers die hen daarbij kunnen helpen.

Dit zijn voorbeelden van acties die je kan opnemen in het rookbeleid van je WZC.

CHECKLIST VOOR EEN BELEID ROND ROKEN

OMGEVINGSINTERVENTIES

Wanneer bewoners niet mogen roken op de privékamer, stel dan een goedwerkende rookkamer ter beschikking in het gebouw.

Wanneer bewoners wel mogen roken op de privékamer, moedig hen dan aan om niet te roken wanneer er personeel aanwezig is in de kamer.

Formuleer afspraken voor bewoners over roken in en rond het WZC (los van het bestaande wettelijke rookverbod) en communiceer deze actief en minstens 1 keer per jaar (bv. op de gebruikers- en familieraad).

ZORG EN BEGELEIDING

Voorzie **ondersteuning** zodat **bewoners die willen stoppen met roken** bij iemand terecht kunnen. Bij wie? Een arts van het WZC, externe rookstopbegeleiding (bv. tabakoloog, tabakstop, ...) of een andere externe deskundige (huisarts, apotheker, zorgprofessional ziekenhuis).



ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN EN ACTIES

- Ontdek alle informatie over tabak op de [webpagina van Gezond Leven](#).
- [Hier](#) kan je meer lezen over de gezondheidsschade veroorzaakt door passief roken.
- Het project [Generatie Rookvrij](#) biedt materiaal om je terrein rookvrij te maken.



“ Afspraken maken over de momenten en plaatsen waar kan gerookt worden, is nuttig. Zo kan je als WZC bewoners aanmoedigen om niet te roken wanneer er personeel aanwezig is in de privékamer



- **Stefaan Hendrickx**, senior stafmedewerker tabak bij het Vlaams instituut Gezond Leven vzw

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het **Logo uit jouw regio** wil je graag helpen bij het uitbouwen van een gezondheids- en tabaksbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema roken kunnen betekenen voor jou.

ONTDEK ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormingen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod?
Je kan ook een **vorming volledig op maat van jouw WZC** aanvragen!

MEER INFO



In de [webshop van Gezond Leven](#) vind je nog meer nuttige materialen. Ga er zeker eens kijken!



ALCOHOL

Ouderen hebben omwille van hun leeftijd een aantal specifieke kwetsbaarheden (fysiologische en metabolische veranderingen, gezondheidsproblemen, medicatiegebruik, psychosociale veranderingen en moeilijke detectie) waardoor ze meer last zullen hebben van de negatieve gevolgen van alcoholgebruik.

Een bewoner heeft te veel gedronken en valt andere bewoners of personeel lastig, een medewerker is bezorgd over het alcoholgebruik van een bewoner en de impact daarvan op zijn gezondheid, ... Een duidelijk alcoholbeleid geeft medewerkers, bewoners en familie/mantelzorgers een houvast om bewoners te informeren en sensibiliseren over alcohol of passend te reageren op dergelijke situaties. En nog belangrijker, het helpt om problemen te voorkomen.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND ALCOHOL

OMGEVINGSINTERVENTIES

Medewerkers en vrijwilligers gaan bewust om met hun voorbeeldgedrag rond alcoholgebruik. Ze drinken geen alcohol tijdens de werkuren en er zijn afspraken over alcoholgebruik tijdens bewonersactiviteiten (bv. kerstviering).

Richt de omgeving zo in dat de bewoners aangemoedigd worden om hun alcoholgebruik te beperken/een zo gezond mogelijke keuze te maken. Verruim jullie alcoholvrij aanbod, voorzie gratis kraantjeswater, maak alcoholvrije dranken goedkoper dan alcoholische en beperk promoties of reclame van alcohol, zoals happy hours.

EDUCATIE

Geef via verschillende communicatiekanalen **informatie** over alcohol en het voorkomen van overmatig alcoholgebruik, **zowel aan de bewoners als aan de familie/mantelzorgers van de bewoners** (bv. affiches en folders, jullie krantje, jullie website, sociale media, een infosessie of workshop, tijdens een informeel gesprek tussen bewoner en medewerker).

AFSPRAKEN EN REGELS

Maak **duidelijke afspraken** met bewoners over alcoholgebruik en **communiceer deze ook actief** (minstens 1 keer per jaar).

Stel **procedures op** die gevolgd worden wanneer de afspraken en regels rond alcoholgebruik **overtreden** worden.

ZORG EN BEGELEIDING

Zorg dat alcoholgebruik bespreekbaar is, bv. door het te bevragen bij de opname van een nieuwe bewoner of op vaste momenten tijdens het verblijf, het aan bod te laten komen tijdens interdisciplinair overleg (IPO) of door bewoners te laten weten dat ze bij het personeel of vertrouwenspersoon terecht kunnen met vragen rond alcoholgebruik.

Ondersteun medewerkers in het herkennen van signalen van (een vermoeden van) problemen met alcoholgebruik, door coaching of opleiding te voorzien.

Ondersteun bewoners met (een vermoeden van) problemen met alcoholgebruik zodat ze bij iemand terecht kunnen, zoals een interne psycholoog, huisarts of vertrouwenspersoon van het WZC. Of verwijs bewoners door naar een externe expert of ouderenteam CGG.





ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN EN ACTIES

- Met de brochure '**Ouder worden en alcohol**' geef je een antwoord op enkele veel gestelde vragen: Wat doet alcohol met mij? Hoeveel alcohol mag ik drinken? Wanneer extra uitkijken met alcohol? Waarom is minder vaak beter en hoe doe je dat?
- Met de affiche en folder '**langer gezond genieten**' kan je de voordelen van minder alcohol bij ouderen bespreekbaar maken.
- Meer weten over **alcoholgebruik bij ouderen**, de toegenomen impact van alcohol ten gevolge van het verouderingsproces en een preventieve aanpak die schadelijke gevolgen van alcoholgebruik bij ouderen kan voorkomen of verminderen? Raadpleeg dan **deze visietekst**.
- Op zoek naar hulpverlening voor een bewoner? Raadpleeg de **doorverwijsgids**.
- Ook als WZC doe je er goed aan om een alcohol- en drugbeleid op te stellen voor jullie medewerkers en vrijwilligers. De website van **QADO** ondersteunt organisaties bij het opstellen van zo'n beleid.

“ Zelfs op oudere leeftijd kunnen kleine aanpassingen een grote impact hebben: betere slaapkwaliteit, minder bijwerkingen van medicatie, minder probleemgedrag, verbetering van conditie en energie, ... Minder alcohol helpt om langer gezond te genieten. Daarom is het belangrijk om ouderen bewust te maken van de voordelen van minder alcoholgebruik

- **Kaatje Popelier, stafmedewerker ouderen bij het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)**





VORMINGEN EN VRAGEN OP MAAT

Ontdek alle **vormingen, studiedagen en online cursussen** over de thema's alcohol en illegale drugs en psychoactieve medicatie op het **vormingsplatform van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)**.

Voor advies en consult, vorming en coachen van een alcoholbeleid in het woonzorgcentrum werkt VAD samen met een **netwerk van regionale preventiewerkers tabak, alcohol en andere drugs, verbonden aan de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg**. Vind **hier** jouw regionale preventiewerker.

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het logo uit jouw regio wil je graag helpen met het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het **Logo** om te horen wat zij rond het thema alcohol kunnen betekenen voor jou.



Neem een kijkje op de website van het **Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)** voor meer **materialen** over alcohol- en drugpreventie.



MONDGEZONDHEID

Een gezonde mond is voor iedereen belangrijk, ook op latere leeftijd. Een goede mondhygiëne onderhouden, is dikwijls moeilijk, zeker bij kwetsbare ouderen. Daardoor komen er bij hen vaker infecties en dus problemen voor.

Het organiseren van een infosessie rond het thema preventieve mondzorg, een mondzorgcoördinator aanstellen of erover waken dat elke bewoner over het juiste mondzorgmateriaal beschikt, zijn enkele manieren waarop een WZC een rol kan opnemen in het bevorderen van de mondgezondheid van haar bewoners.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND MONDGEZONDHEID

EDUCATIE

Informeer (familie/mantelzorgers van) de bewoners **op verschillende manieren over mondgezondheid**, bv. via infosessies, via een artikel in het krantje van het WZC, tijdens activiteiten of via andere communicatiekanalen.

OMGEVINGSINTERVENTIES

Stel een **mondzorgcoördinator/-verantwoordelijke** aan die acties rond mondzorg organiseert en fungeert als aanspreekpunt mondzorg binnen het WZC.

Voorzie een aankoopbeleid voor het juiste poetsmateriaal (bv. tandenborstel, tandpasta, protheseborstel) voor de bewoners. **Volg dit goed op** en sensibiliseer indien nodig de (familie en/of mantelzorger van de) bewoner om dit in orde te brengen.

Stimuleer de bewoners om zelf aan dagelijkse mondzorg te doen of neem de mondzorg over wanneer bewoners dit niet meer zelf kunnen.

ZORG EN BEGELEIDING

Neem **mondzorg** expliciet op in de planning van de **dagelijkse basiszorg**.

Waak erover dat er **bij de bewoners minstens 1 keer per jaar een preventief mondonderzoek** wordt uitgevoerd door een tandarts.

Ga een **structurele samenwerking aan met een mondhygiënist of tandarts** om bewoners ondersteuning te bieden rond mondzorg.

KEN JE DE FACTSHEET 'MONDGEZONDHEID BIJ KWETSBARE OUDEREN' AL?

MEER INFO



BEGELEIDING VAN EEN PROCESBEGELEIDER

Wil je inzetten op **mondzorg** of de thema's psychofarmaca, valpreventie of ondervoeding? Dan kan je beroep doen op een **procesbegeleider** via het project '**procesbegeleiding preventie binnen zorg en welzijn**'.

De procesbegeleider werkt op maat van het WZC. Deze **inhoudelijke expert** reikt **nieuwe inzichten, tips, tools en instrumenten** aan om het WZC te ondersteunen bij een succesvolle implementatie van een gekozen thema. Hiervoor kreeg de procesbegeleider een intensieve opleiding.

ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN EN ACTIES

- Gezonde Mond lanceerde het campagnebeeld 'Gezond begint in je mond' om de mondgezondheid bij kwetsbare ouderen onder de aandacht te brengen en de weg naar wetenschappelijk onderbouwde materialen te vergemakkelijken. Alle materialen vind je [hier](#).
- Het project '**De Mondzorglijn**' ontwikkelde een **implementatieprocedure** voor WZC bestaande uit 7 stappen waarin handvaten, materialen en concrete tips aangeboden worden om mondzorg blijvend te integreren in de dagelijkse zorg.
- Handvaten nodig om beter om te gaan met weerstand tijdens de dagelijkse mondzorg? [Deze factsheet](#) bundelt 10 tips die zorgverleners in WZC kunnen toepassen.
- Wil je graag bijleren over hoe de mondgezondheid en de mondhygiëne van zorgafhankelijke ouderen te verbeteren? Bekijk dan zeker deze [kennisclips!](#)
- De [algemene basisadviezen](#) geven met behulp van tekst en illustraties tips voor een gezonde mond. Als aanvulling hierop zijn er speciale adviezen voor personen met een gebitsprothese of andere gebitsstructuren (kronen, bruggen en/of implantaten), welke je via [deze link](#) kan downloaden om af te printen.
- Gezonde Mond ontwikkelde ook factsheets over mondgezondheid specifiek voor **kwetsbare ouderen**.
- Print de infographics met de **belangrijkste tips** en **informatie** met betrekking tot mondzorg, op maat van kwetsbare ouderen.
- Bij de Gezonde Mondkoffer is een uitbreidingspakket beschikbaar met materiaal om ouderen te laten kennismaken met preventieve mondzorg. Wil jij graag een koffer uitlenen? Neem dan zeker contact op met het [Logo](#) uit jouw buurt.



Mondzorg is belangrijk voor lichaam én geest. Denk bijvoorbeeld aan schaamte bij een slecht ruikende adem of een gebitsprothese die telkens loskomt bij het eten. Dit kan leiden tot ondervoeding, maar ook tot sociaal isolement. Dagelijkse mondzorg en een tijdige doorverwijzing zijn cruciaal voor een goede mondgezondheid en dus ook voor een optimale algemene gezondheid en levenskwaliteit.



- Pauline Devos, projectmedewerker bij het Vlaams Instituut Mondgezondheid - Gezonde Mond

LAAT JE ONDERSTEUNEN

Je staat er niet alleen voor. Het [Logo uit jouw regio](#) wil je graag helpen met het uitbouwen van een gezondheidsbeleid en beschikt over tal van materialen en vormingen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema mondgezondheid kunnen betekenen voor jou.



Neem een kijkje op de website van [Gezonde Mond](#) voor meer informatie, advies en materialen over mondgezondheid bij ouderen.

VAN LOSSE ACTIES NAAR EEN DUURZAAM BELEID?

YES, YOU CAN!

Zet jouw WZC al in op 1 of meerdere gezondheidsthema's? Kan je al wat acties afvinken op de verschillende checklists? Fantastisch!

Maar hoe kan je nu stap voor stap evolueren van losse acties naar een samenhangende en gestructureerde werking rond gezondheid? Met behulp van 3 basisinstrumenten kunnen WZC stapsgewijs hun gezondheidsbeleid verder versterken. Het hoofddoel? Een gezonde woon- en zorgomgeving voor álle bewoners.

Of je nu een klein of groot WZC bent, al veel rond preventieve gezondheid hebt georganiseerd of weinig, doet er niet toe. De basisinstrumenten zijn er voor élke zorg- en welzijnsvoorziening. De verschillende instrumenten zijn dan ook zo ontworpen dat je zelf je tempo en prioriteiten kunt bepalen.

BASISINSTRUMENTEN

De **3 basisinstrumenten** zijn op elk gezondheidsthema toepasbaar en helpen om stap voor stap een duurzaam en doeltreffend gezondheidsbeleid uit te bouwen. De concrete invulling van het gezondheidsbeleid laten we over aan het WZC. Je bepaalt, met andere woorden, zélf wat de prioriteiten van jouw voorziening zijn. Zo laten we je alle ruimte om op eigen tempo te werken aan meer gezondheidskansen voor je bewoners.

1 IN 7 STAPPEN NAAR STERK PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID

Een gezondheidsbeleid uitrollen, doe je niet in één-twee-drie. Het is een intensief proces dat enige tijd in beslag neemt. Maar geen nood: het **zevenstappenplan** biedt zorg- en welzijnsvoorzieningen de nodige ondersteuning. Van de situatieschets tot de evaluatie: je staat er niet alleen voor! Bovendien kan je hiervoor ook rekenen op de procesbegeleiding van jouw **Logo**.

Het **zevenstappenplan** is chronologisch opgesteld, maar de realiteit past natuurlijk niet altijd in zo'n net schema. Omdat elk WZC verschilt, kies je zélf met welke stap je begint. Neem wel zeker alle stappen door, zodat je geen kostbare informatie mist.

STAPPENPLAN GEZONDE ZORG EN WELZIJN



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

2

DE GEZONDHEIDSMATRIX: MÉÉR DAN EEN ACTIE VOOR GEZONDHEID

Misschien neem je al initiatieven om het mentaal welbevinden van de bewoners te bevorderen of doet jouw WZC mee aan de Week van de Valpreventie. Dat is een geweldig begin, maar het wordt **nóg beter én duurzamer** als je die **losse acties onderbrengt in een samenhangende en gestructureerde werking**.

Een werking rond gezondheid kan je concreet maken aan de hand van de **gezondheidsmatrix**. Dat is een schematische voorstelling van de verschillende strategieën en niveaus waarmee je rekening moet houden in je werking.

Lijst op wat jullie al ondernemen rond verschillende gezondheidsthema's en geef de **acties** een plaats in de matrix. Door je eigen acties op te nemen in de gezondheidsmatrix zie je snel waar jouw WZC al veel aandacht voor heeft en waar er nog extra inspanningen nodig zijn. Die inzichten vormen **de basis voor bijkomende acties** die nodig zijn voor een **samenhangend gezondheidsbeleid**. Ondersteuning nodig bij het invullen van de matrix? Schakel de hulp in van het **Logo**.

Een **mooi gevulde matrix**, met dus een **mix van acties** binnen verschillende strategieën en op verschillende niveaus, wijst op een mooie, samenhangende en gestructureerde werking.

GEZONDHEIDSMATRIX ZORG EN WELZIJN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	PATIËNT/ CLIËNT / BEWONER/ BEZOEKER	AFDELING	OMGEVING BUITEN DE VOORZIENING (= alle patiënten / cliënten / bewoners / bezoekers en hun leeromgeving binnen de voorziening)	OMGEVING BUITEN DE VOORZIENING (bv. familieleden, mantelzorgers, gemeentebestuur, dienstencentra in de buurt, lokale beroepskringen en -verenigingen ...)
EDUCATIE				
OMGEVINGS- INTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

3

DE SUCCESFACTOREN: WAT DOET EEN ACTIE SLAGEN?

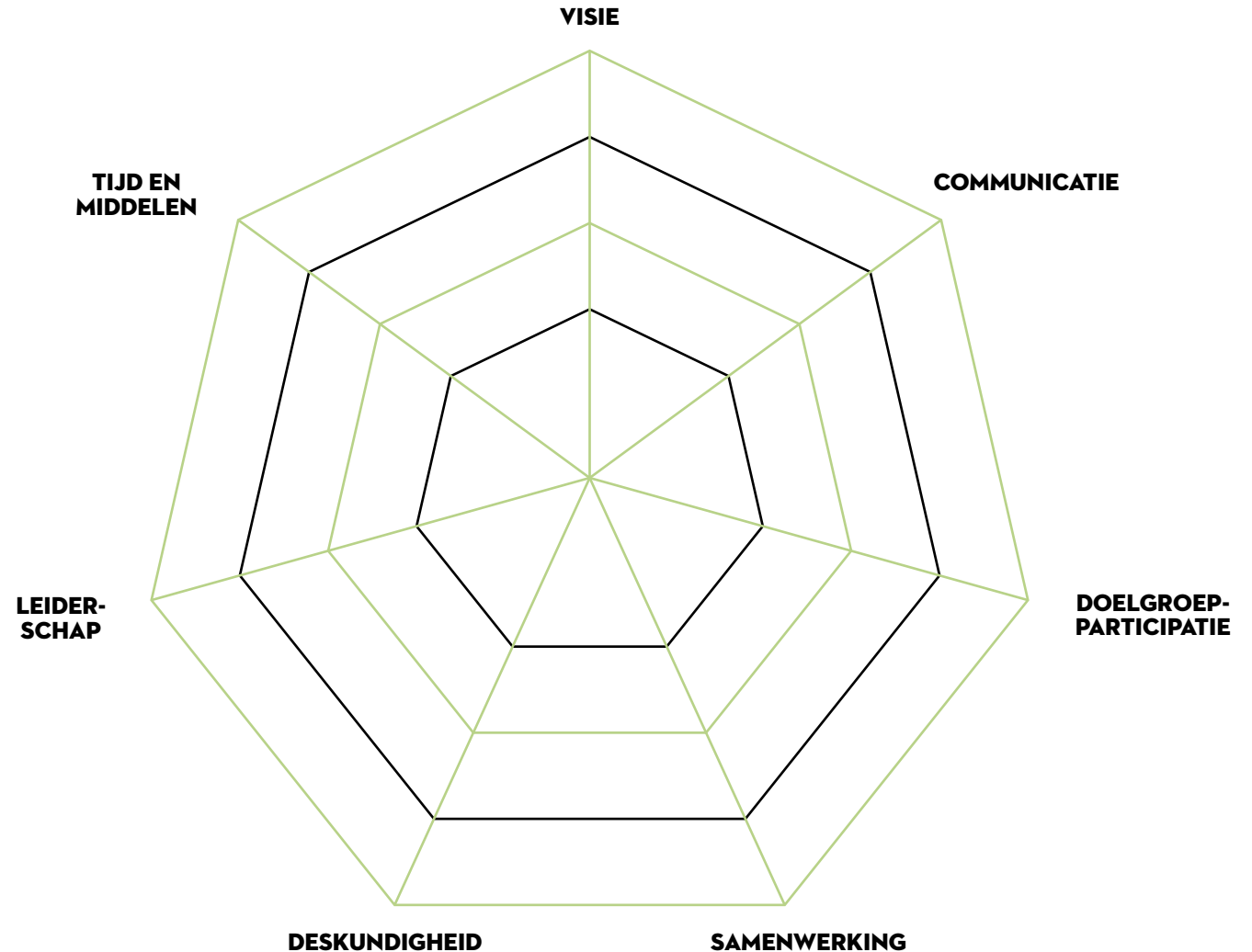
Of het preventieve gezondheidsbeleid van jouw WZC al dan niet een succes wordt, hangt af van heel wat zaken. 7 factoren spelen daarbij alvast een cruciale rol.

Het **spinnenwebmodel** geeft 7 succesfactoren weer die de slaagkansen van het gezondheidsbeleid in jouw WZC kunnen verhogen.

Zet je op 1 of meerdere van die succesfactoren te weinig in? Dan formuleer je hier bij voorkeur een doelstelling rond.

In deze succesfactoren zit veel groeipotentieel, want ze zijn **minimaal of maximaal in te vullen naargelang de eigen noden, mogelijkheden én ambities**. Bovendien nodigen ze uit tot reflectie met je **Logocoach**.

SPINNENWEBMODEL ZORG EN WELZIJN



BLIJF JE GRAAG OP DE HOOGTE?



SCHRIJF JE IN VOOR ONZE GEZOND LEVEN NIEUWSBRIEF.

SURF NAAR PREVENTIEPEILING.BE OM TE WETEN HOE ANDERE WZC
IN VLAANDEREN EN BRUSSEL INZETTEN OP PREVENTIEVE GEZONDHEID.

HEB JE EEN VRAAG? MAIL NAAR PREVENTIEPEILING@GEZONDLEVEN.BE

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

www.gezondleven.be