

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorg



INSPIRATIEGIDS

**VOOR EEN STERK PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID
BIJ LOKALE DIENSTENCENTRA**



KRIEBELT HET OM TE WERKEN ROND GEZONDHEID IN JOUW LOKAAL DIENSTENCENTRUM? FANTASTISCH!

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

Deze gids is een goed begin, want hij zit boordevol inspiratie voor het opzetten van een kwaliteitsvol preventief gezondheidsbeleid in lokale dienstencentra. Zo vind je hier concrete tips waarmee je meteen aan de slag kan, ondersteuningsmaterialen die je kan raadplegen en boeiende vormingen. En dat voor élk 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 inspiratiegids is opgebouwd rond de **thema's** die bevestigd worden in de Preventiepeiling bij lokale dienstencentra:

VOEDING

MENTAAL WELBEVINDEN

BEWEGING

LANG STILZITTEN

ROKEN

ALCOHOL

MONDGEZONDHEID

VALPREVENTIE

Per gezondheidsthema krijg je:

- een checklist met de meest effectieve en zinvolle initiatieven die je als lokaal dienstencentrum 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 lokale noden en behoeften waar je lokaal dienstencentrum op wil inzetten. En vergeet niet: elke stap telt!

VOOR WIE IS DEZE INSPIRATIEGIDS BEDOELD?

Medewerkers bij lokale dienstencentra die betrokken zijn bij het preventieve gezondheidsbeleid, zoals de centrumleider, gezondheidscoördinator, ... en die inspiratie willen opdoen om in te zetten op één of meerdere gezondheidsthema's. Met als doel: de gezondheid van de bezoekers positief beïnvloeden.

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 EN LOGO BRUSSEL

De 15 Logo's (locoregionaal gezondheidsoverleg) in Vlaanderen en Brussel ondersteunen en stimuleren regionale en lokale actoren die een bijdrage kunnen bieden aan gezond leven in een gezonde omgeving.

Je kan als lokaal dienstencentrum 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 Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) 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

Mensen die gezond eten, voelen zich fysiek en psychologisch beter. Bij ouderen zorgt gezond én voldoende eten er bovendien voor dat ze langer autonoom en mobiel kunnen blijven. Als lokaal dienstencentrum kan je bezoekers helpen gezond te eten.

Gezonde tussendoortjes aanbieden, waterfonteintjes op drukke plaatsen zetten, medewerkers en vrijwilligers het goede voorbeeld laten geven, een prijsbeleid voeren: het zijn allemaal mooie voorbeelden van hoe je je bezoekers warm maakt voor gezonde voeding.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND VOEDING

OMGEVINGSINTERVENTIES

Bied elke dag gratis **kraanwater** aan. Dit kan bv. via een waterfontein, tappunt of kannen water op tafel.

Bied dagelijks **fruit** aan – gratis of tegen betaling. Zet bv. een fruitschaal op een zichtbare plaats.

Op zoek naar **initiatieven** die gezonde voeding bij de bezoekers stimuleren? Voer bijvoorbeeld een **prijsbeleid**: maak gezonde opties goedkoper en ongezonde duurder. Of vraag personeel en vrijwilligers om het **goede voorbeeld te geven** door zelf gezond te eten en positief te praten over gezonde voeding. Nog een tip: zet in op **nudging** (bv. waterfonteintjes op drukke plaatsen en fruit duidelijk zichtbaar in de leefruimte).

Biedt je LDC warme maaltijden aan? Voorzie dan steeds een volwaardige portie (seizoens)groenten (= een 1/2 bord) en wekelijks een **plantaardige vleesvervanger**. Probeer bij de menuplanning rekening te houden met de **ideale bordverhouding**: 1/4de aardappel of graanproduct, 1/4de vlees/vis/ei/vervangproduct en 1/2de groenten.

EDUCATIE

Informeer bezoekers en mantelzorgers over gezonde voeding, bv. via infosessies, het krantje of maandblad van het LDC, via een informeel gesprek tussen bezoeker en medewerker, via folders en affiches, via website of sociale media.



ZORG EN BEGELEIDING

Voorzie **ondersteuning** voor bezoekers met bijzondere voedingsnoden (bv. kauw- en slikproblemen, diabetes, ondervoeding of obesitas). Verwijs hen door naar een huisarts of voedingsdeskundige.

Zorg voor een overzicht van relevante **zorgprofessionals** in de buurt. Medewerkers kunnen dit gebruiken om bezoekers **door te verwijzen** naar de juiste zorg. Je kan dit overzicht ook naar bezoekers communiceren, zodat ze dit zelf op elk moment kunnen raadplegen (bv. als flyer, op de website, ...).

AFSPRAKEN EN REGELS

Maak **schriftelijke afspraken en regels**, bv. afspraken over het goedkoper aanbieden van gezonde opties of een beleid over de bordverhouding. Communiceer die afspraken en regels ook naar het personeel.

KEN JE DE VOEDINGSDRIEHOEK AL?



ONDERSTEUNINGSMATERIALEN EN ACTIES

Op zoek naar **materialen** waar je als lokaal dienstencentrum mee aan de slag kan? Hier alvast een voorsmaakje van ons aanbod:

- Gebruik de **materialen van de voedingsdriehoek**: affiches, folders, placemats, presentaties, infographics, ...
- Ga aan de slag met het **draaiboek voor lokale dienstencentra rond preventie van ondervoeding bij ouderen** en raadpleeg de **bijhorende presentatie**
- Gebruik de interactieve tool "**Op gezondheid staat geen leeftijd**"



Op **Gezond Leven** vind je tips voor een gezond voedingsbeleid in het lokaal dienstencentrum, en materialen om mee aan de slag te gaan.



“ Gezond eten is belangrijk op alle leeftijden, maar als oudere is het dat nog een tikje meer. Als lokaal dienstencentrum kan je je bezoekers helpen gezond ouder te worden door hen te stimuleren gezonder 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 in de buurt.



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

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 voeding kunnen betekenen voor jou.

ZET JE TANDEN IN ONZE VORMINGEN

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

Vind je niet wat je zoekt in het aanbod? Je kan ook een vorming volledig op maat van jouw lokaal dienstencentrum 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. Wie een hoog mentaal welbevinden heeft, is beter bestand tegen dagelijkse stress en mentale druk, en kan hierdoor ook zijn capaciteiten beter benutten. Dat is zeker het geval voor mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties. Geestelijke gezondheid bevorderen komt iedereen ten goede en is daarom belangrijk binnen een preventief gezondheidsbeleid.

Als lokaal dienstencentrum kan je op veel manieren het mentaal welbevinden en de geestelijke gezondheid van de bezoekers bevorderen. Meubilair of materiaal dat uitnodigt om met andere bezoekers in contact te komen, een groene buitenruimte, inzetten op de verwelcoming van nieuwe bezoekers, een workshop over mentaal welbevinden, gedragsregels voor een veilige omgeving. Het zijn maar een paar inspirerende initiatieven om het mentaal welbevinden van je bezoekers een positieve boost te geven.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND MENTAAL WELBEVINDEN

OMGEVINGSINTERVENTIES

(volgens de bouwblokken van de geluksdriehoek)

Creëer een **fysieke omgeving** waar bezoekers

zich goed kunnen voelen. Voorzie bv. planten of een groene buitenruimte en een rust- en ontspanningsplek waar de bezoekers, los van de activiteiten, terecht kunnen (bv. rustige zitplekken, ruimte met spelmateriaal).

zichzelf kunnen zijn. Voorzie bv. ruimte en materiaal waar bezoekers, los van georganiseerde activiteiten, creatief en samen met andere bezoekers mee aan de slag kunnen.

zich goed omringd voelen. Voorzie bv. meubilair of materiaal dat uitnodigt om met andere bezoekers in contact te komen (bv. lange tafels, kaartjes met gespreksstarters op de tafels, ...).

leren omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag. Voorzie bv. een emotie-, compassie-, of herinneringsplek/-hoek waar emoties een plek kunnen krijgen.

Creëer een **sociale omgeving** waar bezoekers

zich goed kunnen voelen. Stimuleer medewerkers om als rolmodel het praten over gevoelens te normaliseren. Zet in op verwelkoming van nieuwe bezoekers. Organiseer activiteiten zoals (stoel)-yoga of meditatie waarbij emotioneel welbevinden centraal staat.

zichzelf kunnen zijn. Betrek bezoekers actief bij verschillende beslissingen en luister naar hun noden en verwachtingen. Voorzie activiteiten waarin bezoekers hun talenten en vaardigheden (blijvend) kunnen inzetten (bv. via een contact- of geheugenkoor, muziekgroepje, breiclub, ...).

zich goed omringd voelen. Zet actief in op verbinding met de buurt, bv. door te investeren in een buurtzorgnetwerk (elkaar helpen met kleine klusjes). Stimuleer verbondenheid tussen specifieke groepen bezoekers (bv. bezoekers met en zonder migratieachtergrond). Zet in op rituelen (bv. nieuwjaar, feestdagen van verschillende religies, ...).

leren omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag. Reageer als begeleiding flexibel en alert op moeilijke situaties (bv. grensoverschrijdend gedrag, geweld, ...) of conflicten, ondersteun bezoekers bij belangrijke transitie momenten (bv. verlies/verhuis belangrijke persoon uit de omgeving, confrontatie met verminderd functioneren, ...).



KEN JE DE GELUKSDRIEHOEK AL?



EDUCATIE

Informeer je bezoekers over mentaal welbevinden en geestelijke gezondheid, bv. via infosessies, het krantje of maandblad van het LDC, via een informeel gesprek tussen bezoeker en medewerker, via folders en affiches, via website of sociale media.

Maak het **ondersteunings- en hulpverleningsaanbod** rond mentaal welbevinden en geestelijke gezondheid bekend bij de bezoekers en familie/mantelzorgers.

AFSPRAKEN EN REGELS

Stel gedragsregels op om een veilig klimaat te creëren (bv. “wij tolereren geen machtsmisbruik”, “wij respecteren elkaars verschillen”) en maak duidelijke afspraken over bij wie/waar de bezoekers terecht kunnen bij overtreding van de afgesproken regels en over de gevolgen hiervan. Communiceer deze afspraken en regels actief naar de bezoekers.

ZORG EN BEGELEIDING

Zet in op **vroege interventie bij bezoekers die zich niet goed in hun vel voelen**. Leid de begeleiders en vrijwilligers bv. op rond signalen van verminderd welbevinden en/of psychische problemen en hoe hier op te reageren. Zet vrijwilligers in om bezoekers die al langere tijd niet meer komen proactief op te bellen en te vragen hoe het gaat en waarom ze niet meer komen. Voorzie een aanspreekpunt waar bezoekers die zich niet goed in hun vel voelen terecht kunnen.

Verwijs bezoekers met **extra zorgnoden** door naar **externe diensten** (bv. een CAW, een eerstelijnsdienst ...) die een traject op maat kunnen opstarten met deze bezoekers.

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN EN ACTIES

Op de website van [Gezond Leven](#) vind je heel wat materialen en tips met betrekking tot mentaal welbevinden. Je vindt er ook heel wat nuttige materialen.

- Informeer en inspireer je bezoekers met de [geluksdriehoek](#).
- Zet een actie op tijdens de [10-daagse van de Geestelijke Gezondheid](#).
- Organiseer een Geluक्सwandeling voor de bezoekers van je lokaal dienstencentrum. Ontdek meer info en download alle materialen, geluksborden en signalisaties op de [webpagina van de Geluक्सwandeling](#).



“ In een lokaal dienstencentrum is de kern van de werking gebaseerd op ‘goed omringd zijn’. Dat biedt een mooie basis om te werken rond de andere bouwblokken van mentaal welbevinden: jezelf kunnen zijn en je goed voelen. Het maakt ook de manier waarop mensen omgaan met de stress en tegenslagen die eigen zijn aan het leven bespreekbaar.



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

VOLG EEN VORMING

Ontdek alle vormen rond mentaal welbevinden op de [Gezond Leven Academie](#).

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

MEER INFO

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 vormen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema mentaal welbevinden kunnen betekenen voor jou.



Neem zeker een kijkje op de [webshop van Gezond Leven](#).



BEWEGING

Volwassenen en ouderen die voldoende bewegen, geven zichzelf het mooiste cadeau.

De voordelen zijn amper bij te houden! Als je genoeg beweegt, loop je minder kans op kankers en dementie, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Ouderen die voldoende bewegen en niet te veel 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 mensen met een ziekte of beperking blijven best zo actief mogelijk.

Beweging is het beste medicijn.

Activiteiten organiseren waarbij bezoekers in beweging komen, loophulpen ter beschikking stellen, infosessies geven aan bezoekers en mantelzorgers over beweging.

Het zijn stuk voor stuk waardevolle voorbeelden die een plaats kunnen krijgen in het bewegingsbeleid van jouw lokaal dienstencentrum. Gebruik onze informatie en materialen en vlieg erin!

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND BEWEGING

OMGEVINGSINTERVENTIES

Wil je je bezoekers **stimuleren** om meer te bewegen? Enkele mogelijke initiatieven zijn: activiteiten organiseren waarbij bezoekers in beweging komen (bv. (stoel)yoga, dansen), ter beschikking stellen van loophulpen, bezoekers laten deelnemen aan externe bewegingsactiviteiten (bv. wandelgroepen).

Moedig **actieve verplaatsing** aan. Voorzie een verzorgde fietsenstalling, stel aangepaste fietsen ter beschikking (bv. driewielers), vraag medewerkers om het goede voorbeeld te geven door bv. zelf met de fiets naar het LDC te komen.

Er zijn ook heel wat mogelijke **faciliteiten** die aanzetten tot bewegen: sportspelmateriaal (bv. kubb, actieve videospellen), een biodiverse beleefstuin, beweegtoestellen binnen of buiten.

AFSPRAKEN EN REGELS

Maak **schriftelijke afspraken en/of regels** om beweging te stimuleren bij bezoekers, bv. afspraken over permanente beschikbaarheid van beweegmateriaal of over begeleid vervoer naar het beweegaanbod. Communiceer deze afspraken ook naar bezoekers en mantelzorgers.

ZORG EN BEGELEIDING

Voorzie **ondersteuning voor bezoekers met bijzondere noden op het vlak van beweging**, zoals nek- en rugklachten, obesitas, ... Verwijs hen bv. door naar een huisarts of bewegingsdeskundige (bv. kinesist, ergotherapeut).

EDUCATIE

Informeel bezoekers en mantelzorgers over beweging, bv. via infosessies, het krantje of maandblad van het LDC, via een informeel gesprek tussen bezoeker en medewerker, via folders en affiches, via website of sociale media.

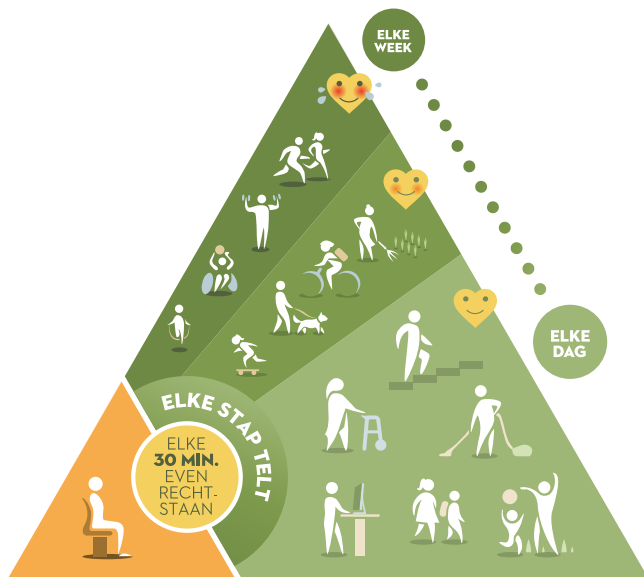


KEN JE DE BEWEEGAANBEVELINGEN VOOR VOLWASSENEN?

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 GEZOND LEVEN 2007

BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

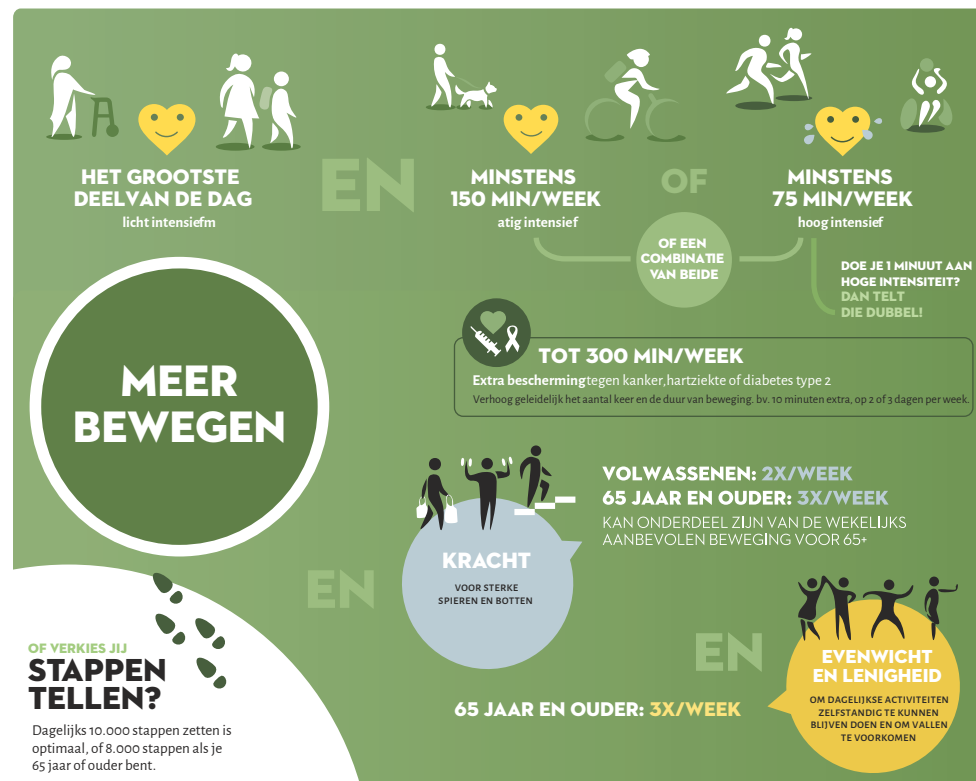
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



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

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 EN ACTIES

Zin om er in te vliegen maar nood aan materiaal? Een greep uit het aanbod.

- Benieuwd naar alle **voordelen voor beweging bij volwassenen**? Die vind je [hier](#).
- Beweging kan het leven draaglijker maken bij **specifieke aandoeningen**. Weet je daar graag meer over? [Hier vind je meer info, gegroepeerd per aandoening](#).
- Ga voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen met de **materialen van de bewegingsdriehoek**.
- **8 tips bij de bewegingsdriehoek** om meer te bewegen en minder lang stil te zitten.
- Gebruik de **materialen van Bewegen Op Verwijzing** om je bezoekers warm te maken voor méér beweging.
- **Test** hoe jij eet en beweegt op [Mijn Gezond Leven](#).
- Ontdek een leuke **workshop** voor bezoekers over hoe je meer kan bewegen: contacteer jouw **Logo**.
- Organiseer de **Kwispelstappers**: ouderen gaan samen met een sympathieke hond en vrijwilliger op stap in hun eigen buurt. Een beestige manier om mensen uit de buurt te ontmoeten én voor dieren te zorgen.
- Organiseer de **Gezondheidsrally**: een quizwandeling doorheen de bewegingsdriehoek.

Meer inspiratie nodig? Die vind je [hier](#).



Kijk zeker eens op de website van [Gezond Leven](#) onder het thema 'beweging en sedentair gedrag' voor meer info, tips en materialen.



Lokale dienstencentra en bewegingsbeleid: dat is een succesformule. Bewegingsactiviteiten zijn een dankbare methode om de recreatieve functie van het centrum in te vullen met plezier én ontmoeting. Bewegingskansen helpen mensen ook om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.



- Dr. Ragnar Van Acker, senior stafmedewerker beweging en sedentair gedrag bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

STA EVEN RECHT VOOR EEN VORMING

Ontdek alle vormen rond beweging op de [Gezond Leven Academie](#). Vind je niet wat je zoekt in het aanbod? Je kan ook een vorming volledig op maat van jouw lokaal dienstencentrum aanvragen!

MEER INFO

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 vormen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema bewegen kunnen betekenen voor jou.



Op zoek naar andere materialen? Duik dan zeker eens in de **webshop van Gezond Leven**: je vindt er meer dan je zoekt.



LANG STILZITTEN

Lang stilzitten of sedentair gedrag leidt tot gezondheidsrisico's, zelfs wanneer volwassenen voldoende bewegen (minstens 150 minuten matig intensief per week). Daarom is een beleid rond minder lang stilzitten belangrijk – ook bij ouderen, mensen met een beperking of met een chronische ziekte.

Bezoekers aanmoedigen om zelf hun maaltijden op te scheppen aan een uitscheptoog, het organiseren van activiteiten buitenshuis, sport- en spelmaterialen voor staande houding, ... 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

Op zoek naar **initiatieven** om het lang stilzitten bij de bezoekers te beperken? Moedig bezoekers aan om zelf hun maaltijden op te scheppen aan de uitscheptoog of om zelf hun drank te halen. Organiseer bewust activiteiten buitenshuis. Zorg voor goed onderhouden fietsenstallingen.

Voorzie **faciliteiten** om het lang stilzitten te beperken bij bezoekers, bv. statafels met ondersteuning, bureaufietsen, sport-spelmateriaal voor staande houding (bv. tafelhoetbal), faciliteiten die ondersteuning geven om zich zelfstandig voort te bewegen (bv. looprek, wandelstok).

EDUCATIE

Informeel bezoekers en mantelzorgers over (minder) lang stilzitten, bv. via infosessies, het krantje of maandblad van het LDC, via een informeel gesprek tussen bezoeker en medewerker, via folders en affiches, via website of sociale media.

AFSPRAKEN EN REGELS

Maak **schriftelijke afspraken en/of regels** naar bezoekers toe rond minder lang stilzitten (bv. afspraken over zelf dranken halen) en communiceer deze regels actief.

ZORG EN BEGELEIDING

Voorzie **ondersteuning voor bezoekers met bijzondere noden op het vlak van lang stilzitten**, zoals nek- en rugklachten, obesitas, ... Verwijs hen bv. door naar een huisarts of bewegingsdeskundige (bv. kinesist, ergotherapeut).



KEN JE DE AANBEVELINGEN VOOR VOLWASSENEN?

MEER INFO

STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

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

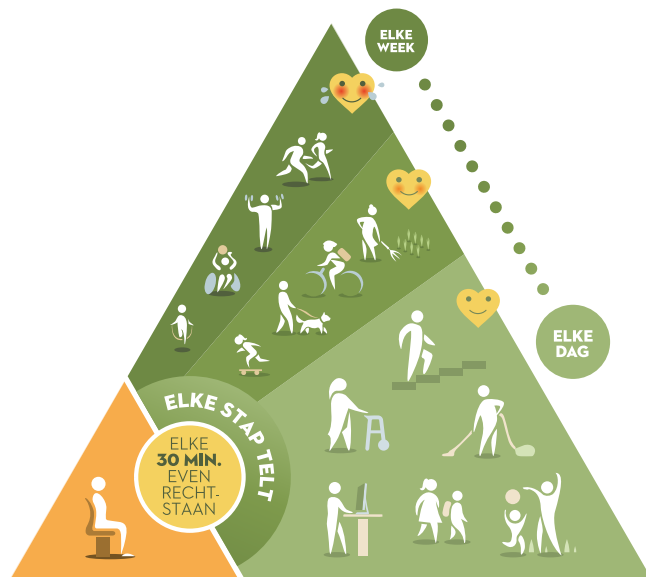
EEN GEZONDE MIX
VAN ZITTEN EN
BEWEGEN IS
BELANGRIJK,
ELKE DAG.

ELKE
VOORUITGANG
TELT

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

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 VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

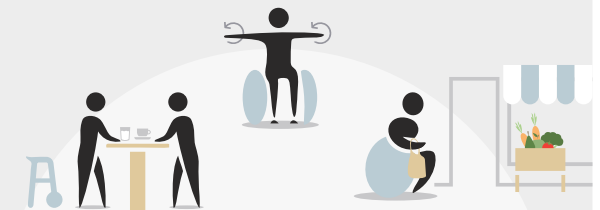
MINDER
LANG
STILZITTEN



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 EN ACTIES



Sta je te popelen om eraan te beginnen, maar heb je nood aan **materiaal**?

Gebruik de **bewegingsdriehoek** als **betrouwbaar kompas**:

- **Hier** vind je meer informatie over de bewegingsdriehoek en de voordelen van minder lang stilzitten voor volwassenen en ouderen.
- Lees hier de **8 tips bij de bewegingsdriehoek** om meer te bewegen en minder lang stil te zitten.
- **Bestel hier materialen** die je kan gebruiken om je bezoekers bewust te maken over hoeveel ze lang stilzitten moeten onderbreken om gezond te zijn.
- Organiseer een **workshop over de bewegingsdriehoek**. Vraag ernaar bij jouw **Logo**. Professionele bewegingsdeskundigen staan borg voor een kwaliteitsvolle en interactieve workshop.

Op zoek naar **acties of projecten** om de inwoners van jouw gemeente minder lang te laten stilzitten?

- Wil je de inwoners bewust maken van hun zitgedrag? Met de **korte zittest** of de meer uitgebreide **Start to Stand-tool** kom je te weten hoeveel je zit en krijg je tips hoe je dit kan veranderen.
- **Liever Actiever** is een gezondheidsproject dat meer bewegen en minder zitten stimuleert bij volwassenen, met de focus op inactieve ouderen en kwetsbare groepen.
- Organiseer de **Kwispelstappers**: ouderen gaan samen met een sympathieke hond en vrijwilliger op stap in hun eigen buurt. Een beestige manier om mensen uit de buurt te ontmoeten én voor dieren te zorgen.
- Een bundeling van alle relevante wetenschappelijke informatie over lang stilzitten? Voorbeelden van strategieën uit het binnen- en buitenland die lang stilzitten in de publieke omgeving beperken? Ontdek het allemaal in deze **factsheet**.
- Organiseer de **Gezondheidsrally**: een quizwandeling doorheen de bewegings- of voedingsdriehoek.



Zin in meer?
Surf zeker naar de
website van Gezond Leven.



Minder lang stilzitten promoten in jouw dienstencentrum, daar wordt iedereen beter van. Niet alleen bevorder je de zelfredzaamheid van je bezoekers en ga je de eenzaamheid tegen, je versterkt ook het imago van je dienstencentrum én geeft zelf het goede voorbeeld.



- Dr. Femke De Meester, senior stafmedewerker sedentair gedrag bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

STA RECHT VOOR EEN VORMING

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

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

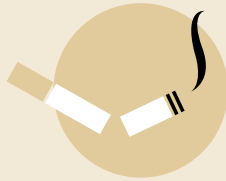
MEER INFO

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 vormen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema lang stilzitten kunnen betekenen voor jou.



Op zoek naar andere materialen? Duik dan zeker eens in [webshop van Gezond Leven](#): je vindt er meer dan je zoekt.



ROKEN

Iedereen weet dat roken ongezond is. Toch rookt ongeveer 22% van de Vlamingen. Maar wist je dat veel rokers willen stoppen? Het lokaal dienstencentrum kan haar bezoekers ondersteunen bij het stoppen met roken.

Maak de ingang van het LDC rookvrij, informeer bezoekers over (stoppen met) roken en verwijst rokende bezoekers door naar rookstophulp. Dit zijn maar enkele voorbeelden die een plaats kunnen innemen binnen jullie rookbeleid.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND ROKEN

EDUCATIE

Informeer bezoekers en mantelzorgers over (stoppen met) roken, bv. via infosessies, het krantje of maandblad van het LDC, via een informeel gesprek tussen bezoeker en medewerker, via folders en affiches, via website of sociale media.

OMGEVINGSINTERVENTIES

Maak de ingang van het LDC **rookvrij**.

Vraag **vrijwilligers en personeel** om niet te roken in het bijzijn van de bezoekers.

AFSPRAKEN EN REGELS

Maak **schriftelijke afspraken en/of regels** over roken naar bezoekers toe (bv. in rookkamer) of rondom het LDC. Communiceer er ook actief over.

ZORG EN BEGELEIDING

Verwijs bezoekers door naar **rookstophulp**.

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN EN ACTIES

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



“ **Met jouw rookbeleid kan je bezoekers en medewerkers motiveren en ondersteunen in hun proces om te stoppen met roken.**

- Dries Vandenbempt, senior stafmedewerker tabak bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

DUIK IN ONZE VORMINGEN

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

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

MEER INFO

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 vormen. Neem contact op met het Logo om te horen wat zij rond het thema roken kunnen betekenen voor jou.



ALCOHOL

Een lokaal dienstencentrum zorgt ervoor dat mensen zo lang mogelijk in goede gezondheid zelfstandig kunnen leven. Problemen door alcoholgebruik kunnen enerzijds een negatieve invloed hebben op de gezondheid en zelfredzaamheid van de persoon in kwestie. Anderzijds kunnen ze de goede werking van het centrum bemoeilijken.

Iemand heeft duidelijk te veel gedronken en wil nog met de wagen rijden, iemand valt onder invloed anderen lastig, een medewerker maakt zich zorgen over de impact van het alcoholgebruik van een bezoeker op diens gezondheid, ... Een duidelijk alcoholbeleid geeft medewerkers en vrijwilligers van het dienstencentrum houvast om passend te reageren op dergelijke situaties. En nog belangrijker, het helpt om problemen te voorkomen.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND ALCOHOL

OMGEVINGSINTERVENTIES

Richt de omgeving zo in dat de bezoekers 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 dranken en beperk reclame of promoties van alcohol.

EDUCATIE

Geef via **verschillende communicatiekanalen informatie** aan de bezoekers over alcohol en het voorkomen van overmatig alcoholgebruik (bv. infosessies of workshops, affiches en folders, jullie krantje of maandblad, jullie website, sociale media, tijdens een informeel gesprek tussen bezoeker en medewerker, ...).

ZORG EN BEGELEIDING

Ondersteun medewerkers in het herkennen van signalen van problemen met alcohol, door coaching of een opleiding te voorzien

Verwijs bezoekers die een probleem hebben met alcohol door naar verdere hulpverlening, zoals de huisarts of andere eerstelijns hulpverlening (bv. sociale dienst OCMW, CAW, eerstelijnspsycholoog), externe hulp gespecialiseerd in alcoholproblematiek (bv. PAAZ, CGG), zelfhulpgroepen (bv. AA, SOS Nuchterheid) of online hulp (bv. Druglijn, www.alcoholhulp.be).

AFSPRAKEN EN REGELS

Maak duidelijke afspraken met bezoekers over alcoholgebruik, en communiceer deze ook actief.

Stel ook procedures op die gevolgd worden wanneer de afspraken en regels overtreden worden.



ONDERSTEUNINGSMATERIALEN EN ACTIES

- In je lokaal dienstencentrum problemen bij bezoekers door alcoholgebruik effectief voorkomen en aanpakken? **Deze materialen** helpen je om een alcoholbeleid voor bezoekers uit te werken én in de praktijk te brengen.
- Met de **affiche en folder** 'langer gezond genieten' kan je de voordelen van minder alcohol bij oudere volwassenen bespreekbaar maken.
- Of doe in februari mee met Tournée Minérale, een maand zonder alcohol. Het bekendmakingsmateriaal voor de volgende editie kan je **hier** terugvinden.
- Op zoek naar vroeginterventie of hulpverlening voor een bezoeker? Raadpleeg de **Doorverwijsgids**. Je vindt er ook meer info over online hulp en zelfhulpgroepen.
- Ook als LDC doe je er goed aan om een alcohol- en drugbeleid op te stellen voor jullie medewerkers en vrijwilligers. De website **QADO** ondersteunt organisaties bij het opstellen van zo'n beleid.

“ Met bezoekers in gesprek gaan over alcohol of hen alcohol weigeren is uitdagend/moeilijk. Ondersteun je medewerkers en vrijwilligers hierbij met vorming en coaching.



-Joyce Borremans, stafmedewerker welzijn en gezondheid 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 op het **vormingsplatform van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)**.

Voor **advies en consult, vorming** en het **coachen** van een alcoholbeleid in de praktijk 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.



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

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.



MONDGEZONDHEID

Mondzorg ligt aan de basis van een gezond lichaam én een gezonde geest. Maar het risico op een slechte mondgezondheid wordt groter op latere leeftijd, vooral wanneer je behoort tot de kwetsbare ouderen. Ook voor wie in kansarmoede leeft of voor wie leeft met een beperking, is mondzorg niet altijd even vanzelfsprekend.

Het organiseren van een infosessie rond het thema preventieve mondzorg, of het dienen als schakel tussen de bezoeker en een mondzorgprofessional in de buurt, zijn enkele manieren waarop een lokaal dienstencentrum een rol kan opnemen in het bevorderen van de mondgezondheid van haar bezoekers.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND MONDGEZONDHEID

EDUCATIE

Informeer bezoekers en familie of mantelzorgers over mondzorg, bv. via infosessies, het krantje of maandblad van het LDC, via een informeel gesprek tussen bezoeker en medewerker, via folders en affiches, via website of sociale media.

OMGEVINGSINTERVENTIES

Stimuleer het gebruik van mond vriendelijke voeding in het voedingsaanbod, bv. door te zorgen dat de gratis te verkrijgen dranken mond vriendelijk zijn, zoals water, koffie/thee (zonder suiker), verse soep of groentesap, en door het aanbieden van groenten, kaas en noten.

ZORG EN BEGELEIDING

Bied bezoekers ondersteuning bij het contacteren van en het begeleiden naar een tandarts. De weg daar naartoe is voor velen niet evident.

KEN JE DE AANBEVELINGEN VOOR EEN GOEDE MONDGEZONDHEID BIJ VOLWASSENEN?



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 de wetenschappelijk onderbouwde materialen te vergemakkelijken. Alle materialen vind je [hier](#).
- De informatieve folder '[Een gezonde mond, ook voor jou?](#)' biedt 10 basistips voor een goede mondgezondheid.
- De [algemene basisadviezen](#) geven met behulp van tekst en illustraties tips voor een gezonde mond bij jongeren en volwassenen: Welke tandenborstel gebruik je best? Hoeveel fluoride zit er in je tandpasta? Wat is mond vriendelijke voeding? De basisadviezen geven antwoorden op dergelijke vragen.
- Speciale adviezen voor personen met een gebitsprothese of andere gebitsstructuren (kronen, bruggen en/of implantaten) kan je via [deze link](#) downloaden om af te printen. Je kan deze ook gebruiken als aanvulling op de [algemene basisadviezen](#).
- Gezonde Mond ontwikkelde ook factsheets over mondgezondheid specifiek voor [kwetsbare ouderen](#) en [mensen met een beperking](#).
- Of print de infographics met de de [belangrijkste tips](#) en [informatie](#) met betrekking tot mondzorg, op maat van personen met een beperking en kwetsbare ouderen.
- En wist je dat er voor de Gezonde Mond koffer ook uitbreidingen voor deze doelgroepen zijn gemaakt? Je kan deze uitlenen bij het Logo uit jouw regio en gebruiken voor mondgezondheidseducatie en sensibilisering rond het thema.



“ Ruim een kwart van de Belgen gaat niet jaarlijks op controle bij de tandarts, en dat zijn dan vooral de kwetsbare groepen. Tijd voor actie, want de mondgezondheid heeft impact op de kwaliteit van het leven, zowel op fysiek, mentaal als sociaal vlak. En dat bij iedereen!

- Ruth Sederel, wetenschappelijk medewerker bij 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.



VALPREVENTIE

Vallen is een veelvoorkomend probleem bij ouderen. De cijfers liegen er niet om: liefst 1 op de 3 thuiswonende ouderen en 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.

Activiteiten organiseren waarbij bezoekers meer bewegen, infosessies organiseren voor bezoekers en hun familie/mantelzorgers, bezoekers met bijzondere noden doorverwijzen naar een ergotherapeut, ... zijn enkele manieren waarop je als lokaal dienstencentrum aandacht kan besteden aan valpreventie.

CHECKLIST VOOR EEN BELEID ROND VALPREVENTIE

EDUCATIE

Informeer bezoekers en mantelzorgers over valpreventie, bv. via infosessies, het krantje of maandblad van het LDC, via een informeel gesprek tussen bezoeker en medewerker, via folders en affiches, via website of sociale media.

OMGEVINGSINTERVENTIES

Op zoek naar **initiatieven** rond valpreventie? Organiseer bv. activiteiten waarbij bezoekers meer gaan bewegen, zoals dansen, (stoel)netbal, (stoel)yoga of pilateslessen. Laat bezoekers deelnemen aan externe bewegingsactiviteiten (bv. beweegroute, beweegtuin). Stel loophulpmiddelen ter beschikking (bv. rollators). Bied een klusjesdienst(en) aan met het oog op woningaanpassingen.

AFSPRAKEN EN REGELS

Maak **afspraken en/of regels** rond valpreventie (bv. vloeren kuisen wanneer er geen bezoekers aanwezig zijn) en **communiceer** deze regels **actief** naar de bezoekers.

ZORG EN BEGELEIDING

Voorzie **ondersteuning** voor bezoekers en/of familie en mantelzorgers met bijzondere noden gerelateerd aan valpreventie. Verwijs hen bv. door naar een huisarts, ergotherapeut of kinesitherapeut of bied het **Vlaams Otago oefenprogramma** aan.

“ ‘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 thuis.”



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



ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN EN ACTIES

Het beschikbare aanbod van materialen en activiteiten kan je terugvinden op [deze webpagina](#) van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV). Een greep uit het aanbod:

- **Flyers en folders** rond verschillende valrisicofactoren, zoals bijvoorbeeld bezorgdheid om te vallen, medicatie, fysieke activiteit)
- **Affiches, placemats, banners, kubustotems en filmpjes** over valpreventie
- **Checklists, overzichten en algoritmes**, zoals bijvoorbeeld rond zicht, omgevingsveiligheid, gezonde voeding of medicatie
- Verschillende **activiteiten** zoals een gezondheidswandeling, knelpuntenwandeling, slaap- of valquiz, enzovoort

Ontdek het **Vlaams Otago oefenprogramma** waarin thuiswonende ouderen gedurende 12 weken worden begeleid door een Vlaamse Otago instructeur (opgeleid door het EVV). Wil je het Vlaams Otago oefenprogramma aanbieden in jouw LDC? Neem dan rechtstreeks contact op met een instructeur uit het [Vlaams Otago netwerk](#).

Neem jij als lokaal dienstencentrum ook jaarlijks deel aan de [Week van de Valpreventie \(WvdV\)](#)? Organiseer diverse activiteiten rond valpreventie om ouderen, hun familie, mantelzorgers en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers in jouw LDC te sensibiliseren, te informeren en te laten samenwerken.



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 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](#) en de [opleiding tot Vlaamse Otago instructeur](#). Ontdek ze op de [website](#).

Wil je zelf een vorming organiseren of heb je nood aan algemeen advies rond val- en fractuurpreventie of de implementatie van valpreventie maatregelen? Contacteer een lesgever 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.

VAN LOSSE ACTIES NAAR EEN DUURZAAM BELEID? YES, YOU CAN!

Zet jouw lokaal dienstencentrum 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?

In het volgende deel vind je drie basisinstrumenten die jullie kunnen helpen om in het uitbouwen van een duurzaam en kwaliteitsvol preventief gezondheidsbeleid.

Of je nu een klein of een groot lokaal dienstencentrum bent, al veel preventieve acties rond gezondheid hebt georganiseerd of niet, doet er niet toe. Deze basisinstrumenten zijn er voor élk lokaal dienstencentrum. De verschillende instrumenten zijn dan ook zo ontworpen dat je zelf je tempo en prioriteiten kunt bepalen.

BASISINSTRUMENTEN

De kadermethodiek voor zorg- en welzijnsinstellingen biedt 3 basisinstrumenten aan die op elk gezondheidsthema toepasbaar zijn. Die instrumenten zijn bruikbaar in elke zorg- en welzijnsinstelling. Dus ook in jouw lokaal dienstencentrum !

1 IN 7 STAPPEN NAAR EEN GEZOND LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Een werking rond gezondheid uitrollen doe je niet in één-twee-drie. Het is een langdurig proces waarin je **stap voor stap** evolueert van **losse gezondheidsacties** naar een **samenhangende en gestructureerde werking**.

Het **zevenstappenplan** is zo ontworpen dat je kan instappen in om het even welke fase. Waar je begint, hangt af van je huidige situatie. Het is wél belangrijk dat je alle 7 stappen in het proces meeneemt. Doorloop bij voorkeur de verschillende stappen per thema of project

MEER INFO

STAPPENPLAN GEZOND LOKAAL DIENSTENCENTRUM



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018



Neem zeker een kijkje op de Gezond Leven website bij **setting Zorg en Welzijn** voor meer informatie.

2

DE GEZONDHEIDSMATRIX: MÉÉR DAN EEN ACTIE VOOR GEZONDHEID

Misschien neem je al initiatieven om het lange stilzitten te onderbreken bij bezoekers of voorzie je gezonde tussendoortjes. Dat is een geweldig begin, maar het wordt nóg beter 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**. Dit is een schematische voorstelling van de verschillende strategieën en niveaus waarmee je rekening moet houden in je werking.

Gebruik de gezondheidsmatrix om de **beginsituatie** van je lokaal dienstencentrum **in kaart te brengen**. Vul de matrix bij voorkeur in per thema en werk het ook per thema uit. Zo voorkom je onbestemde of losse acties. Vraag je af wat je lokaal dienstencentrum al doet rond een bepaald gezondheidsthema en geef het een plaats in de matrix. Zo krijg je een **globaal overzicht van jouw werking rond dat thema**. Ontdek rond welke strategieën en op welke niveaus er al veel gedaan wordt, en waar er nog hiaten zijn. Zoek dan acties om die hiaten in te vullen.

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.

MEER INFO

NOG MEER INFO

GEZONDHEIDSMATRIX ZORG EN WELZIJN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	BEZOEKERS	HET LOKAAL DIENSTEN- CENTRUM	ANDERE LOKALE DIENSTEN- CENTRA IN DE OMGEVING	OMGEVING BUITEN DE VOORZIENING (bv. familieleden, mantelzorgers, andere lokale dienstencentra in de buurt, lokale beroepkringen en - verenigingen ...)
EDUCATIE				
OMGEVINGS- INTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

Bekijk een ingevulde matrix voor een lokaal dienstencentrum ter inspiratie.

3

DE SUCCESFACTOREN: WAT DOET EEN ACTIE SLAGEN?

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

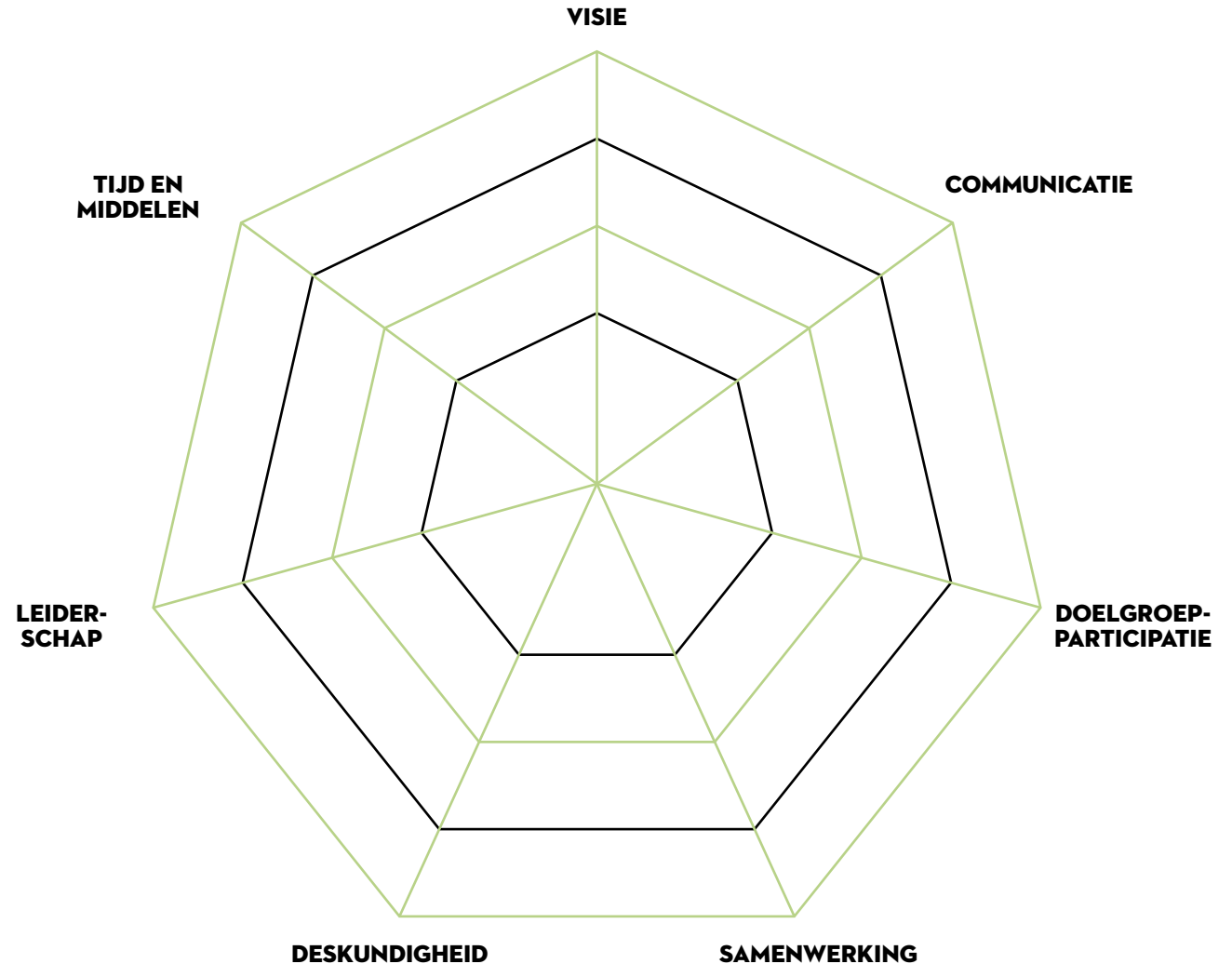
Het **spinnenwebmodel** geeft 7 succesfactoren weer die de **slaagkansen van het gezondheidsbeleid** in jouw lokaal dienstencentrum kunnen **verhogen**. Via een checklist kan je nagaan hoe goed jouw lokaal dienstencentrum scoort.

Zet je op één 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 lokale noden, mogelijkheden én ambities**.

MEER INFO

SPINNENWEBMODEL ZORG EN WELZIJN



BLIJF JE GRAAG OP DE HOOGTE?



SCHRIJF JE IN OP ONZE GEZOND LEVEN NIEUWSBRIEF.

SURF NAAR PREVENTIEPEILING.BE OM TE WETEN HOE ANDERE LOKALE
DIENSTENCENTRA IN VLAANDEREN INZETTEN OP DE PREVENTIEVE GEZONDHEIDSTHEMA'S.

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

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

www.gezondleven.be