VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Vlaanderen
is zorg

INSPIRATIEGIDS

VOOR EEN STERK PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID IN VOORZIENINGEN VOOR PERSONEN MET EEN HANDICAP

KRIEBELT HET OM NOG MEER IN TE ZETTEN OP PREVENTIEVE GEZONDHEID IN JOUW VOORZIENING? 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 sterk preventief gezondheidsbeleid in voorzieningen voor personen met een handicap**. 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 bevraagd worden in de Preventiepeiling:

VOEDING | MENTAAL WELBEVINDEN | BEWEGING | LANG STILZITTEN | ROKEN | ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS | MONDGEZONDHEID

Per gezondheidsthema krijg je:

- **concrete tips** van de **meest effectieve en zinvolle initiatieven** die je als voorziening kan nemen om te komen tot een **kwaliteitsvol beleid**;
- een overzicht van **ondersteuningsmaterialen, handvaten en informatie** om met dat thema aan de slag te gaan;
- suggesties voor **interessante vormingen**.

Op het einde van de gids gaan we dieper in op de **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 voorziening waar je op wil inzetten. En vergeet niet: elk stap telt!

VOOR WIE IS DEZE INSPIRATIEGIDS?

Medewerkers in voorzieningen die betrokken zijn bij het preventieve gezondheidsbeleid, zoals HR- medewerkers, teamverantwoordelijken, leefgroepbegeleiders, preventieadviseurs of directie die inspiratie willen opdoen om in te zetten op één of meerdere gezondheidsthema's. Met als doel: de gezondheid van de cliënten 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) incl. Logo Brussel
- 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

VOEDING

Wil je cliënten motiveren om gezonder te eten? Dan heb je – in alle (h)eerlijkheid – baat bij een preventief voedingsbeleid!

Stel samen een gezond weekmenu op, speel een spel over de voedingsdriehoek, zet gezonde snacks op tafel: het zijn allemaal voorbeelden van hoe je cliënten warm maakt voor gezonde voeding.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND VOEDING

EDUCATIE

- ☐ Ga samen met cliënten **naar de winkel**. Stel samen een **boodschappenlijstje** op nadat je besliste welk (gezond) gerecht jullie zullen maken.
- ☐ Breng cliënten op verschillende manieren **vaardigheden en kennis over gezonde voeding** bij, door bijvoorbeeld kookworkshops te organiseren, een keuken toegankelijk te maken voor cliënten, affiches op te hangen, een film en een infosessie door een diëtiste te organiseren. Zo kan je nadien met hen afspraken en regels rond voeding en het voedingsaanbod maken.

ZORG EN BEGELEIDING

- ☐ Voorzie procedures voor het **signaleren van bijzondere noden rond voeding** (bv. diabetes, allergieën).
- ☐ Vervul een signaaldetectiefunctie en **verwijs cliënten met een probleem m.b.t. voeding** (bv. moeilijke eters, neofobie, overgewicht, eetstoornissen) **door** naar interne en/of externe begeleiding (bv. arts, psycholoog, diëtist).

AFSPRAKEN EN REGELS

- ☐ Maak enkele afspraken en regels rond gezonde voeding en zorg dat er **meer regels zijn die gezonde voeding stimuleren (stimulerende regels)** dan regels die ongezonde voeding beperken (beperkende regels).

KEN JE DE VOEDINGSDRIEHOEK AL?

OMGEVINGSINTERVENTIES

- ☐ Voorzie elke dag **gratis (kraantjes)water** door bijvoorbeeld steeds een kan water op tafel te plaatsen.
- ☐ Voorzie **dagelijks een gezond tussendoortje**, zoals fruit, groenten, groentesoep, ongezouten noten, ongezoete natuuryoghurt of alternatief op basis van soja.
- ☐ Bied **nooit of enkel bij speciale gelegenheden ongezonde dranken aan**, zoals fruitsap, gezoete melk, gesuikerde fruitdranken, frisdrank. Of o**ngezonde tussendoortjes**, zoals koeken, wafels, cakes, croissants, zoute snacks en gezoete melkproducten.
- ☐ Tips voor voorzieningen die **warme maaltijden** serveren:
  - ☐ Voorzie een **volwaardige groenteportie**. Dit is een half bord groenten. Je kan ook aanvullen met groentesoep of een saladebar.
  - ☐ **Wissel vlees, vis en plantaardige vleesvervangers af** doorheen de week.
  - ☐ Zet **gefrituurde aardappelproducten maximum 1 keer per week** op het menu.
- ☐ Tips voor voorzieningen die **broodmaaltijden** aanbieden:
  - ☐ Voorzie ook **bruine, volkoren- of meergranenbroodjes**.
  - ☐ Bied **groenten** aan bij de broodmaaltijd.
  - ☐ Zorg voor **gezond beleg**, zoals plantaardig beleg (bv. hummus, paprikaspread, notenpasta), of (verse) onbewerkte kip en kalkoen (bv. reepjes gebakken kalkoen, sneetjes gebakken kipfilet – bewerkte vleeswaren zoals kippenwit vallen hier niet onder), of fruit (bv. banaan, aardbei, perzik of fruitmoes – [light]confituur valt hier niet onder).
- ☐ Bespreek met medewerkers hun **voorbeeldrol**. Zitten ze bijvoorbeeld mee aan tafel, proeven zij ook van wat ze nog niet lusten, praten zij positief over het eten of bekrachtigen zij cliënten die gezond eten door dit expliciet te benoemen?

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

Met ons ondersteuningsmateriaal neem je een vliegende start!
Een proevertje voor de dorst:

Breng vaardigheden, kennis en inzicht bij met

- Testjes: hoe gezond zijn je cliënten bezig? Eten ze genoeg groenten en fruit? Drinken ze voldoende water? Laat ze het zelf uitvissen met de **gezondheidstestjes.**
- Kookateliers: snuister op de 'Zeker Gezond' app en **website**. Kies uit meer dan 1.000 gezonde, eenvoudige en vooral lekkere recepten.
- Informatie: hang informatieve **affiches** op en kook uit het **scheurblok** met uitleg over verschillende groenten en peulvruchten.
- Uitstapjes: doe samen boodschappen met een **gezond boodschappenlijstje**. Het bespaart je tijd en geld én helpt om gezonde inkopen te doen zonder voedsel te verspillen.
- Spelen: leg de **placemats** met spelletjes op tafel, speel **actieve spelletjes over de voedingsdriehoek** en/of leer je cliënten al spelenderwijs proeven met de **proefkampioen** of **lekkerbekjes**.
- De **materialen van de voedingsdriehoek**, zoals folders, filmpjes, affiches en infographics.
- De **brochure** over de preventie van ondervoeding bij ouderen .

Ga voor een gezonde omgeving!

- Controleer of jullie aanbod overeenstemt met de aanbevelingen. Hier vind je de **aanbevelingen** en **porties** per leeftijdsgroep mét tips over hoe jij hun motivatie vergroot.
- Tijd voor een vaste afspraak: **samen plannen**! Volg de **seizoenskalender**, werk met een **tussendoortjesplanner** en bouw **gestructureerde keuze** in.

"Gezond eten is belangrijk voor iedereen, jong en oud. Met o.a. kleine aanpassingen in de omgeving en educatieve spelen kan je jouw cliënten helpen lekker en gezond te eten.
- Sarah Dries, stafmedewerker ondervoeding

ZET JE TANDEN 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 voorziening** aanvragen!

MEER INFO

Neem zeker een kijkje op de **webshop van Gezond Leven**: daar vind je heel wat materialen.

MENTAAL WELBEVINDEN

Het is belangrijk dat cliënten zich goed voelen, zichzelf kunnen zijn en goed omringd worden.

Als voorziening kan je op veel manieren aan de slag gaan met het mentaal welbevinden van cliënten. Ga met hen in gesprek rond talenten en positieve emoties. Zet in op groepsvorming in de leefgroepen of voorzie een gezellige ruimte waar ze tot rust kunnen komen.

Het zijn enkele inspirerende ideeën om het mentaal welbevinden te versterken!

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND MENTAAL WELBEVINDEN

OMGEVINGSINTERVENTIES

- ☐ Zorg ervoor dat de cliënten **zich goed voelen**. Dat kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door te werken met **duidelijke routines en rituelen** in de voorziening. Voorzie **voldoende rust- en ontspanningsmomenten en/of rust- en ontspanningsplekken**. Werk rond vaardigheden gericht op het omgaan met emoties, zoals het uiten, herkennen en benoemen van gevoelens.

- ☐ Zorg ervoor dat cliënten **zichzelf kunnen zijn**. Dat kan bijvoorbeeld door hen **inspraak te geven in hun begeleidingstraject**, hen te begeleiden in de zoektocht naar **wie ze zijn** (bijvoorbeeld door een traject 'life tree', workshop rond zelf- en lichaamsbeeld, bespreekbaar maken van seksuele identiteit). Ondersteun cliënten in het uitstippelen van een doel, bv. door hen te stimuleren tot zinvolle daginvulling, zoals vrijwilligerswerk of betaald werk. Motiveer en stimuleer cliënten om **hun talenten te ontplooien**, bijvoorbeeld door toeleiding naar sport- en bewegingsactiviteiten.

- ☐ Creëer een voorziening waar cliënten **zich goed omringd voelen**. Dat kan door bijvoorbeeld te investeren in een positief leefklimaat, een **beperkt aantal vaste leefgroepbegeleiders** te voorzien, in te zetten op **groepsvorming** tussen cliënten (bv. kennismakingsspelletjes, groepsactiviteiten), een **ontmoetingsplek** of ruimte te voorzien waar cliënten samen kunnen pauzeren en babbelen.Je kan als voorziening ook actief proberen om het aantal contacten uit te breiden van cliënten met een zeer beperkt netwerk.

- ☐ Leer cliënten **omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag** door onder andere alert te reageren op moeilijke situaties. Voorzie plekken of momenten waar cliënten terecht kunnen als ze willen praten over moeilijke zaken, stress en tegenslag. Werk rond vaardigheden om 'neen' te zeggen of leer cliënten hoe ze hun emoties kunnen reguleren (bv. zelf naar een rustige plek gaan wanneer het emotioneel te moeilijk wordt).

AFSPRAKEN EN REGELS

- ☐ Stel afspraken en regels op voor een **psychologisch veilig opvangklimaat**, door bijvoorbeeld gedragsregels ("wij slaan elkaar niet", "wij hebben respect voor het materiaal"), een pestactieplan, of afspraken met de medewerkers om cliënten op een positieve en milde manier te benaderen (bv. toepassen principe Gentle Teaching, positief bekrachtigen, afstemmen op de Schaal voor Emotionele ontwikkeling (SEO-R)).

ZORG EN BEGELEIDING

- ☐ Monitor het mentaal welbevinden van cliënten door hen bijvoorbeeld op regelmatige tijdstippen een vragenlijst over hun mentaal welbevinden te laten invullen. Onderneem verschillende initiatieven om in te spelen op signalen van een verminderd mentaal welzijn.
- ☐ Vervul een signaaldetectiefunctie en verwijs cliënten die klachten ontwikkelen op vlak van geestelijke gezondheid door naar een netwerk van professionals.

KEN JE DE GELUKSDRIEHOEK AL?

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

- Organiseer een rolstoelvriendelijke Gelukswandeling voor de cliënten (en hun thuiscontext)! Ontdek meer info en download alle materialen, geluksborden en signalisaties op de **webpagina van de Gelukswandeling**. Je kan de opdrachten aanpassen, zodat ze goed aansluiten bij de mogelijkheden van de cliënten.

- Surf samen met de cliënten naar **NokNok**, een website voor jongeren tussen 12 en 16 jaar. Vind er betrouwbare informatie over mentaal welbevinden en ga aan de slag met de verschillende **oefeningen**. Ondersteun hierbij jongeren die verbaal minder sterk zijn.

- Download **hier** de handleiding: je vindt er handige tips en tricks om NokNok (beter) te leren kennen en 'blended te werken' met NokNok in één-op-één begeleidingen met jongeren. En wist je dat er op de website ook **laagdrempelige groepsopdrachten** te vinden zijn?

- Maak mentaal welbevinden bespreekbaar met behulp van het online platform **Geluksdriehoek.be** . Het is vergelijkbaar met NokNok en richt zich naar cliënten van 16 jaar en ouder. Ondersteun cliënten die verbaal en cognitief minder sterk zijn. Aan de hand van de bouwblokken van de **geluksdriehoek** maak je 'geluk' of mentaal welbevinden gemakkelijk bespreekbaar. Bekijk wat **James** vertelt over geluk (met dank aan Pasvorm vzw).

- Neem met jouw voorziening deel aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Op de website **www.samenveerkrachtig.be** vind je een **gids** vol voorbeelden van acties en activiteiten.

"Kwaliteit van leven (Quality of Life / QoL) is een begrip dat niet meer weg te denken is uit de zorg- en dienstverlening aan personen met een handicap. Een preventief beleid rond mentaal welbevinden helpt je om de QoL-domeinen 'emotioneel welbevinden' en 'sociale relaties' vorm te geven voor de mensen in jouw voorziening. Want voor mensen met een handicap zit geluk, meer dan voor wie ook, in een klein (drie)hoekje."

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

CHECK ONZE VORMINGEN

Zin om met NokNok aan de slag te gaan in individuele begeleidingen? Maar weet je niet goed waar te beginnen?

Vraag een workshop aan **volledig op maat van jouw voorziening**!

MEER INFO

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

BEWEGING

Wie beweegt, die wint. Zo is er bewijs dat bewegen leidt tot een goede slaap en een gezond gewicht en minder kans op depressie.

Actief vrij spelen aanmoedigen, elkaars talenten ontdekken via bewegingsactiviteiten, verplaatsingen te voet of met de fiets verkiezen, actieve hobby's en dagbesteding ondersteunen. Het zijn stuk voor stuk waardevolle voorbeelden die een plaats kunnen krijgen in het bewegingsbeleid van jouw voorziening.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND BEWEGING

OMGEVINGSINTERVENTIES

- ☐ Moedig cliënten aan tot **bewegingsactiviteiten** door bijvoorbeeld meermaals per week spel- en sportmateriaal (hoepels, poppen, stapstenen, fitnessmateriaal, hometrainer) aan te bieden, deel te nemen aan beweegactiviteiten of door een sporttornooi te organiseren met andere voorzieningen.
- ☐ Zet in op **actief transport**, bijvoorbeeld door uitstappen te organiseren met bestemmingen die te voet of met de fiets bereikbaar zijn. Voorzie ook (aangepaste) fietsen voor cliënten om zich mee te verplaatsen naar school, activiteiten, uitstappen of dagbesteding.
- ☐ Zorg dat de voorziening **toegang** heeft tot aangepaste faciliteiten die beweging stimuleren, zoals een **turnzaal/sportzaal, (overdekte) speelplaats of tuin of sportvelden**. Werk hiervoor eventueel samen met de sportdienst of andere voorziening.
- ☐ **Integreer beweging in het dagelijkse leven** en zet bijvoorbeeld muziek op, laat cliënten regelmatig buiten spelen bij zowel goed als slecht weer, voorzie nieuw spelmateriaal voor alle leeftijdsgroepen.
- ☐ Bespreek met medewerkers hun **voorbeeldrol**. Bewegen medewerkers in het bijzijn van cliënten, doen medewerkers mee met de beweegactiviteiten, spreken zij positief over bewegen?

EDUCATIE

- ☐ **Breng cliënten op verschillende manieren vaardigheden en kennis** bij over beweging, bijvoorbeeld door samen beweegschema's te volgen, zoals 'start to'-programma's, door te gaan kijken naar een sportwedstrijd of het bijwonen van een infosessie, en door cliënten inspraak te geven in de afspraken en regels rond beweging of het beweeg- en materiaalaanbod.

AFSPRAKEN EN REGELS

- ☐ **Communiceer** naar cliënten en opvoedfiguren over de **afspraken rond beweging**, bijvoorbeeld over actieve verplaatsingen naar school of dagbesteding. Zorg dat er **meer regels zijn die beweging stimuleren (stimulerende regels)** dan regels die beweging ontmoedigen (beperkende regels).

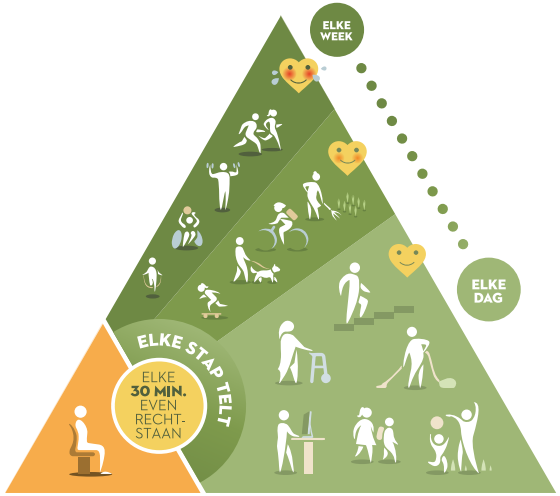
ZORG EN BEGELEIDING

- ☐ Vervul een **signaalfunctie** door cliënten met **bijzondere noden rond beweging** (bv. diabetes, nek- en rugklachten, obesitas, motorische vaardigheden) **door te verwijzen naar interne en/of externe begeleiding** (bv. ergotherapeut, kinesist, arts, psycholoog, gekwalificeerde bewegingsdeskundigen).

KEN JE DE BEWEEGAANBEVELINGEN VOOR JONGEREN?

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 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

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

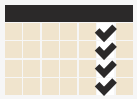
Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.

MEER BEWEGEN EN MINDER STIL ZITTEN: DAT DOE JE ZO!

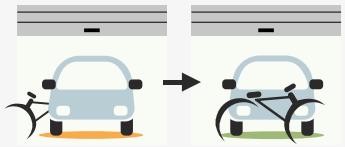
Zit minder, beweeg meer, overal waar je kan

Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes

Kies iets wat je graag doet



Denk vooruit en plan



Pas je omgeving aan

Benieuwd naar het beweegadvies voor andere leeftijden? **Klik hier**

ONDERSTEUNINGS-MATERIALEN

Er is heel wat **educatief materiaal** voorhanden:

- Meer weten over beweegaanbevelingen per leeftijdsgroep of slaapadvies voor baby's én kleuters? Je leest er alles over in dit **overzicht**.
- Ga aan de slag met de **materialen van de bewegingsdriehoek** (afbeeldingen, basisteksten, affiches, folders, placemats, steekkaarten, een e-learning, infographics). Daarnaast zijn er ook **brochures over kracht- en stretchoefeningen**.

Ontdek het **aanbod om een beweegvriendelijke omgeving te creëren**:

- Volg deze **tips** en pas de omgeving van jouw voorziening aan zodat cliënten geprikkeld worden om meer te bewegen.
- Organiseer actieve spelletjes met goedkoop of gratis materiaal aan de hand van **80 leuke spelfiches.**
- Las beweegtussendoortjes in op maat van **kinderen** of **jongeren** of volg deze **tips** om zowel in de voorziening, onderweg als in de vrije tijd meer te bewegen.
- 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. '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**: cliënten 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.
- Help cliënten op weg met een beweegcoach. **Bewegen Op Verwijzing** helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven met professionele coaching en een beweegplan op maat.

"Beweging gaat ruimer dan de activiteiten met de kine. Ga elke dag voor een gezonde mix van zitten, staan en beweging. Dit versterkt het mentaal en fysiek welzijn!

- Luc Lipkens, Senior stafmedewerker beweging

- Kijk zeker eens op de **website van Gezond Leven** onder het thema beweging voor meer info, tips en materialen om een bewegingsbeleid uit te bouwen in jouw voorziening.

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 voorziening aanvragen.

MEER INFO

Kijk ook zeker eens in de **webshop van Gezond Leven**: je vindt er heel wat materialen die in beweging brengen.

LANG STILZITTEN

Lang stilzitten of sedentair gedrag leidt tot gezondheidsrisico's, zelfs wanneer cliënten voldoende bewegen. Daarom is een beleid rond minder lang stilzitten belangrijk.

Puzzelen aan een hoge tafel, de aanwezigheid van exergames in de voorziening of actieve verplaatsingen voor activiteiten. 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

- ☐ Creëer een **omgeving waar cliënten aangemoedigd worden om niet lang stil te zitten**, bijvoorbeeld door exergames in het zicht te leggen, hoge tafels te voorzien om te puzzelen of creatief bezig te zijn.

- ☐ Bespreek met medewerkers hun **voorbeeldrol**.Staan ze recht na een halfuur zitten en beperken ze zelf hun schermtijd in het bijzijn van de cliënten?

EDUCATIE

- ☐ **Breng cliënten op verschillende manieren vaardigheden en kennis bij over minder lang stilzitten** door een educatief spel met regelmatige zitonderbrekingen.

- ☐ Geef cliënten **inspraak in de afspraken en regels** rond minder lang stilzitten en het beweeg- en materiaalaanbod.

AFSPRAKEN EN REGELS

- ☐ **Communiceer** naar cliënten **over de afspraken om minder lang stilzitten te stimuleren** (bv. rond schermtijd voor de verschillende leeftijdsgroepen of het individueel begeleidingsgesprek buiten al wandelend voeren).
  Zorg dat er **meer regels zijn die beweging stimuleren** (stimulerende regels) dan regels die beweging ontmoedigen (beperkende regels).

ZORG EN BEGELEIDING

- ☐ Vervul een **signaalfunctie** voor cliënten met bijzondere noden rond beweging (bv. beperking, diabetes, nek-of rugklachten, obesitas). Zorg voor een **begeleidingsaanbod door te verwijzen naar interne en/of externe begeleiding** (bv. ergotherapeut, kinesist, arts, psycholoog, gekwalificeerde bewegingsdeskundigen).

KEN JE DE AANBEVELINGEN VOOR VOLWASSENEN EN OUDEREN?

Benieuwd naar het beweegadvies voor andere leefgroepen? **Klik hier**

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

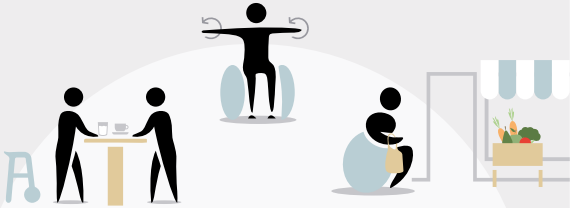
© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

MINDER LANG STILZITTEN

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

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



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

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

Er is heel wat **educatief materiaal** voorhanden:

- Lees in dit **overzicht** meer over de beweegaanbevelingen op basis van leeftijd, met bovendien slaapadvies voor baby's tot kleuters .
- Ontdek alle **materialen van de bewegingsdriehoek** (afbeeldingen, basisteksten, affiches, folders, placemats, steekkaarten, een e-learning, infographics). Daarnaast zijn er ook **brochures over kracht- en stretchoefeningen**.

Ontdek het **aanbod om een omgeving te creëren die aanmoedigt om zitten regelmatig te onderbreken**:

- Volg deze **tips** en pas de omgeving van jouw voorziening aan zodat cliënten gestimuleerd worden om minder te zitten en meer te bewegen.
- Organiseer actieve spelletjes met goedkoop of gratis materiaal aan de hand van **80 leuke spelfiches**.
- Las bewegingstussendoortjes in op maat van **kinderen** of **jongeren** of volg de **tips** om zowel in de voorziening, onderweg als in de vrije tijd lang stilzitten te onderbreken.
- Ontdek **hier** alle advies voor 65-plussers om voldoende te bewegen en niet te vaak aan één stuk stil te zitten.
- **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.
- Help cliënten op weg met een beweegcoach. **Bewegen Op Verwijzing** helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven met professionele coaching en een beweegplan op maat.

“Het gaat over lang *stil*zitten. Natuurlijk zijn er verschillende beperkingen die maken dat men niet anders kan dan zitten. Kijk in dat geval naar wat wel kan om deze cliënten niet *stil* te laten zitten, zoals het zoveel mogelijk zelfstandig rollen of oefeningen met het bovenlichaam bij rolstoelgebruikers

- Luc Lipkens, Senior stafmedewerker beweging

STA RECHT VOOR ONZE VORMINGEN

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

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

MEER INFO

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

ROKEN

Voorzieningen hebben op veel vlakken een voorbeeldrol, ook wat betreft roken. Geef het goede voorbeeld en werk mee aan een rookvrije generatie.

Ga als medewerker het rookstopgesprek aan meet de cliënten die roken, zorg dat roken niet zichtbaar aanwezig is in jullie voorziening: het zijn mooie voorbeelden van hoe je als voorziening kan werken aan het thema roken.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND ROKEN

EDUCATIE

- ☐ **Informeer** cliënten door het ophangen van affiches, stickers en andere signalisatie.
- ☐ Breng cliënten **vaardigheden en kennis** bij over roken op **verschillende manieren**, bijvoorbeeld via het ophangen van affiches met informatie, een **educatief spel**, samen door de website **www.watwat.be/roken** te scrollen, samen te reflecteren en cliënten inspraak te geven in de afspraken en regels rond roken.

OMGEVINGSINTERVENTIES

- ☐ Maak de **voorziening** binnen volledig **rookvrij**.
- ☐ Voorzie een rokersruimte buiten en plaats deze uit het zicht. Zorg dat de rookruimte niet gezellig is ingericht.
- ☐ Sensibiliseer cliënten, medewerkers en thuiscontext om buiten en niet in het zicht van anderen te roken.

AFSPRAKEN EN REGELS

- ☐ Stel regels op voor zowel **cliënten, personeelsleden als bezoekers**.
- ☐ **Communiceer afspraken en regels** rond roken op **verschillende manieren**, bijvoorbeeld door een signalisatiebord met het rookverbod, interne nieuwsbrief, mailing, brochure of via mondelinge communicatie.
- ☐ **Spreek** medewerkers, cliënten en bezoekers **aan wanneer zij regels of afspraken overtreden**.

ZORG EN BEGELEIDING

- ☐ **Verwijs cliënten die roken door** naar een website met informatie over **rookstophulp**, de hulplijn Tabakstop en interne of externe professionals die de cliënten kunnen helpen.

ONDERSTEUNINGS-MATERIALEN

Er is heel wat educatief materiaal voorhanden:

→ Breng de cliënten iets bij over roken en rookstop. In de gratis materialenbank van **Bullshit Free Generation** vind je leuke spellen, YouTube-filmpjes en apps, documentaires en quizjes die daarbij kunnen helpen.

→ Laat cliënten deel uitmaken van het team **#riproken**. Dit is een team voor alle cliënten die gamen cool vinden, maar roken niet.

Een rookvrije omgeving creëren? Ontdek ons aanbod:

→ Plaats stickers of signalisatieborden van **Generatierookvrij** bij alle toegangen tot de voorziening.

→ Laat medewerkers en cliënten die roken kennismaken het **rookstopaanbod.**

→ Laat rokende medewerkers en cliënten een **test** invullen en kom te weten hoe afhankelijk ze zijn van nicotine.

→ Maak de overstap naar een **rookvrij terrein** in 7 stappen en draag zo bij aan een rookvrije generatie.

KEN JE BULLSHIT FREE GENERATION AL?

Een generatie doen ontwaken die, als het over roken gaat, kritischer en weerbaarder is dan ooit. Daar streeft het tabakspreventieproject 'Bullshit Free Generation' naar.

"Vertrek vanuit een positieve insteek en focus op de voordelen van het rookvrij zijn. Plaats de rookruimtes uit het zicht en sensibiliseer hierover. Motiveer en ondersteun de cliënten bij het stoppen met roken.

- Katrijn Vandamme, senior stafmedewerker tabak - coördinatie consortium tabak

---

DUIK 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 voorziening** aanvragen!

MEER INFO

In de **webshop van Gezond Leven** vind je nog meer nuttige materialen. Ga er zeker eens kijken!

ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS

Alcohol en andere drugs maken deel uit van de leefwereld van zowel jongeren als volwassenen. Daarom is het als voorziening belangrijk om cliënten en hun thuiscontext te ondersteunen in het maken van gezonde keuzes en tijdig in te grijpen als er zich problemen voordoen.

Een kwaliteitsvol alcohol- en drugbeleid bestaat uit een breed spectrum aan maatregelen, zoals afspraken en regels, omgaan met incidenten of problemen, cliënten informeren en sensibiliseren, deskundigheidsbevordering van medewerkers, zorg voor cliënten die het nodig hebben en een veilige en gezonde omgeving creëren waarin een gezond voorbeeld wordt gesteld door medewerkers. Een integrale aanpak zorgt ervoor dat je impact hebt als voorziening.

CHECKLIST VOOR EEN KWALITEITSVOL ALCOHOLBELEID

ZORG EN BEGLEIDING

- ☐ Wees **alert voor signalen van middelengebruik** en maak deze bespreekbaar.
- ☐ Zorg voor een **begeleidingsaanbod voor cliënten met (problemen door) middelengebruik**. Dat kan door (een deel van) de begeleiding intern op te nemen en/of door samen te werken met externe hulpverlening.

EDUCATIE

- ☐ **Maak de thema's alcohol en illegale drugs bespreekbaar** in de voorziening (bv. tijdens een eerste gesprek, tijdens begeleidingsgesprekken of op een thema-avond).
- ☐ **Sensibiliseer cliënten en thuiscontext** door informatie over alcohol en illegale drugs aan te reiken, aangepast aan hun leeftijd, leefwereld en mogelijkheden (bv. door brochures of affiches, het organiseren van een infosessie/workshop of door een filmavond). Heb oog voor de noden van cliënten uit een thuiscontext met een afhankelijkheidsproblematiek.

“Hou rekening met de leefwereld en de mogelijkheden van je cliënt bij het geven van informatie over middelengebruik, gamen of gokken. Kies waar mogelijk voor een 1 op 1 aanpak en laat je inspireren door de bestaande materialen.

- Joyce Borremans, medewerker VAD eerstelijnswelzijnswerk, VAPH, psycho-actieve medicatie

OMGEVINGSINTERVENTIES

- ☐ Respecteer **minimaal de wettelijke leeftijdsgrenzen voor alcohol** en biedt geen alcohol aan min-18-jarigen aan.
- ☐ Wees je bewust van je **voorbeeldgedrag als medewerker** en drink geen alcohol tijdens de werkuren.

AFSPRAKEN EN REGELS

- ☐ Stel **schriftelijke regels** op over bezit, gebruik, delen, dealen en onder invloed zijn van alcohol of illegale drugs. **Communiceer de regels actief en op verschillende manieren** naar de cliënten (bv. via een bericht, huisregels of signalisatie).
- ☐ Respecteer de **wettelijke leeftijdsgrenzen** voor alcohol en bied geen alcohol aan -18 jarigen aan.
- ☐ **Voorzie procedures** die gevolgd worden **wanneer een cliënt de regels of afspraken** over bezit, gebruik, dealen, delen en onder invloed zijn van alcohol of illegale drugs **overtreedt**.

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

- Problemen bij cliënten door alcohol- en ander druggebruik voorkomen en aanpakken in je voorziening? Dit **draaiboek** helpt je om een alcohol- en drugbeleid uit te werken én in de praktijk te brengen.

- Ben je op zoek naar manieren om met cliënten het gesprek aan te gaan over alcohol en andere drugs? Duik dan in deze **leidraad en inspiratiebo**x met meer dan 20 kant-en-klare gespreksmethodieken!

- Wil je cliënten of hun omgeving informeren over alcohol, cannabis, gamen en psychoactieve medicatie? Download dan **deze brochures** over alcohol, op maat van personen die verbaal minder sterk zijn.

- Lees de **inventarisatie** met materialen die je kan gebruiken en literatuur waar je je in kan verdiepen.

- Op zoek naar hulpverlening voor een bewoner? Raadpleeg de **doorverwijsgids**.

ONTDEK BOEIENDE VORMINGEN

Wil je zelf bijleren? Volg cursussen uit het **online cursusaanbod van VAD**. Tal van cursussen bieden meer inzicht in preventie en begeleiding van problemen door middelengebruik, gokken of gamen.

Bekijk ook alle vormingen en studiedagen over alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken op het **vormingsplatform van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)**.

Voor advies en consult, vorming en het coachen van een alcohol- en drugbeleid 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, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken.

MONDGEZONDHEID

Een goede mondgezondheid is belangrijk voor de algemene gezondheid én levenskwaliteit, bij iedereen. Een goede dagelijkse mondhygiëne is daarbij van essentieel belang. Voor cliënten is dat vaak geen gemakkelijke opgave. Mondaandoeningen komen dan ook vaak voor, en daar kunnen we iets aan doen!

Er zijn verschillende manieren waarop een voorziening een rol kan opnemen in het bevorderen van de mondgezondheid van haar cliënten. Denk aan het organiseren van een infosessie rond het thema preventieve mondzorg, een mondzorgcoördinator aanstellen, en erover waken dat elke cliënt over het juiste mondzorgmateriaal beschikt om de mondhygiëne op peil te houden.

CHECKLIST VOOR EEN PREVENTIEF BELEID ROND MONDGEZONDHEID

EDUCATIE

- ☐ **Informeer** (familie/context van) de cliënten **op verschillende manieren over mondgezondheid**, bijvoorbeeld via infosessies, via een artikel in het krantje van de voorziening, tijdens activiteiten of via andere communicatiekanalen.

OMGEVINGSINTERVENTIES

- ☐ Stel een **mondzorgcoördinator/-verantwoordelijke** aan die acties rond mondzorg organiseert en fungeert als aanspreekpunt mondzorg binnen de voorziening.
- ☐ **Volg goed op dat elke cliënt het juiste materiaal heeft voor dagelijkse mondzorg** (bv. tandenborstel, tandpasta, protheseborstel) en sensibiliseer de (familie en/of context van de) cliënt wanneer dit niet zo is. Voorzie eventueel een aankoopbeleid voor het aankopen van het juiste materiaal voor dagelijkse mondzorg.
- ☐ **Stimuleer de cliënten om zelf aan dagelijkse mondzorg te doen, ondersteun of neem de mondzorg over** wanneer cliënten dit niet zelfstandig kunnen.

ZORG EN BEGELEIDING

- ☐ Neem **mondzorg** expliciet op in de planning van de **dagelijkse basiszorg**.
- ☐ Waak erover dat er **bij de cliënten minstens jaarlijks een preventief mondonderzoek** uitgevoerd wordt door een tandarts.
- ☐ Ga een **structurele samenwerking aan met een mondhygiënist of tandarts** om cliënten ondersteuning te bieden rond mondzorg

KEN JIJ DE FACTSHEET 'MONDGEZONDHEID BIJ PERSONEN MET EEN BEPERKING' AL?

MEER INFO

MONDZORGBELEID IN DE ZORGVOORZIENING

Het project De Mondzorglijn Plus is een 7-stappenplan met handvaten, materialen en concrete tips om mondzorg blijvend te integreren in de dagelijkse zorg. Momenteel wordt dit project als een pilootproject uitgetest op haalbaarheid en effectiviteit in 7 voorzieningen voor personen met een beperking, alvorens dit op grotere schaal te kunnen lanceren.

Heb je vragen over het project?
Neem dan zeker contact op met **Gezonde Mond**.

ONDERSTEUNINGS-MATERIALEN EN ACTIES

- Gezonde Mond lanceerde het campagnebeeld 'Gezond begint in je mond' om de mondgezondheid bij personen met een beperking onder de aandacht te brengen en de weg naar de wetenschappelijk onderbouwde materialen te vergemakkelijken. Alle materialen vind je **hier**.
- Wil je graag bijleren over mondgezondheid en de mondhygiëne van zorgafhankelijke cliënten verbeteren? Bekijk dan zeker deze **kennisclips**!
- Handvaten nodig om beter om te gaan met weerstand tijdens de dagelijkse mondzorg? Deze **factsheet** bundelt 10 tips.
- Ontdek de **Gezonde Mondkoffer**, een box vol inspiratie over mondhygiëne met materiaal om personen met een beperking te laten kennismaken met preventieve mondzorg.
- 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). Die kan je via **deze link** downloaden om af te printen.
- Gezonde Mond ontwikkelde ook **factsheets over mondgezondheid specifiek voor personen met een beperking.**
- Print de infographics met de **belangrijkste tips** en **informatie** met betrekking tot mondzorg, op maat van personen met een beperking.

UITBREIDING GEZONDE MONDKOFFER

De Gezonde Mond koffers zijn uitleenboxen vol materiaal om specifieke doelgroepen te laten kennismaken met preventieve mondzorg en het tandartsbezoek. De koffer is nu verkrijgbaar met een **uitbreidingspakket voor personen met een beperking**! Via de materialen en de handleiding kan je informatie over mond en tanden tastbaar en levendig maken.
De Gezonde Mond koffers zijn beschikbaar via de Logo's. Wil jij graag een koffer uitlenen? Neem dan zeker contact op met het **logo uit jouw buurt**.

"Een gezonde mond is belangrijk om te spreken en te lachen, het laat je eten en drinken smaken, en is belangrijk voor een gezond lichaam. Aandacht hebben voor mondgezondheid betekent dus ook aandacht hebben voor de algemene gezondheid en levenskwaliteit van cliënten."

- Inès Phlypo, lid themagroep personen met een beperking, 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 cliënten.

VAN LOSSE ACTIES NAAR EEN DUURZAAM BELEID?

YES, YOU CAN!

Zet jouw voorziening 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 drie basisinstrumenten kunnen voorzieningen stapsgewijs hun gezondheidsbeleid versterken. Het hoofddoel? Een kwaliteitsvolle en energieke werking rond de verschillende gezondheidsthema's voor alle cliënten.

Of je nu een kleine of grote voorziening bent, al veel rond gezondheid hebt georganiseerd of weinig, doet er niet toe. De basisinstrumenten zijn er voor élke voorziening. De verschillende instrumenten zijn dan ook zo ontworpen dat je zelf je tempo en prioriteiten kunt bepalen.

BASISINSTRUMENTEN

1 IN 7 STAPPEN NAAR EEN GEZONDE VOORZIENING VOOR PERSONEN MET EEN HANDICAP

Een beleid rond gezondheid uitrollen doe je niet in één-twee-drie. Het is een langdurig proces waarin je, samen met je team en de cliënten, **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.

Voor elke stap zijn er hulpmiddelen om de doelstellingen te bereiken. Raadpleeg deze **checklist**.

STAPPENPLAN ZORG EN WELZIJN

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

2

DE GEZONDHEIDSMATRIX: MÉÉR DAN EEN ACTIE VOOR GEZONDHEID

Misschien organiseert jouw voorziening al beweegactiviteiten of krijgen cliënten gezonde maaltijden. Dat is een geweldig begin, maar het wordt nóg beter als je die l**osse acties onderbrengt in een samenhangende, gestructureerde werking**.

Een werking rond gezondheid kan je concreet maken aan de hand van de **gezondheidsmatrix**. Het 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 voorziening **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 de voorziening 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. Vind **hier** inspiratie per thema.

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	CLIËNTEN	AFDELING	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

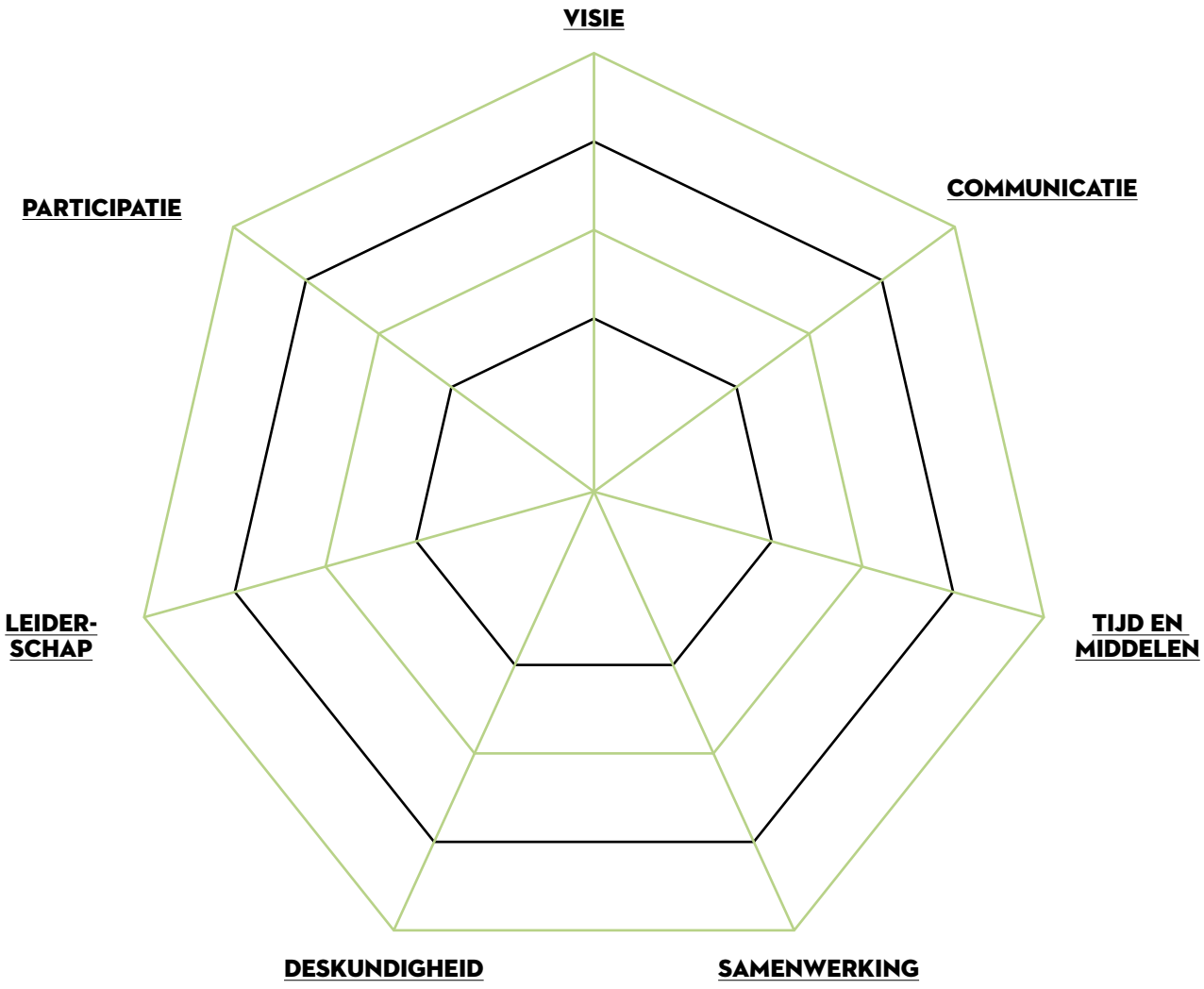
DE SUCCESFACTOREN: WAT DOET EEN ACTIE SLAGEN?

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

Hieronder worden **7 succesfactoren** weergegeven die de **slaagkansen van het gezondheidsbeleid** in jouw voorziening kunnen **verhogen**.

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. Klik op de succesfactoren voor meer info.**



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

BLIJF JE GRAAG OP DE HOOGTE?

SCHRIJF JE IN OP ONZE GEZOND LEVEN NIEUWSBRIEF.

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

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

VLAAMS INSTITUUT

GEZOND LEVEN

www.gezondleven.be