



MONDGEZONDHEID

Klagen over pijn in de mond · bloedend tandvlees · losstaande tanden · angst voor tandarts · afgelopen jaar niet naar tandarts geweest · niet kunnen poetsen van de tanden · roken · slecht-gereguleerde diabetes · zwangerschap · niet dragen gebitsprothese · sterke/vieze mondgeur · slechte smaak · zwelling rond kaken · vaak naar wang/kaak grijpen tijdens praten · afgebroken/gekleurde tanden.



VOEDING *

Algemeen: Haperingen 4 eetcompetenties (4G's): niet gestructureerd · niet kunnen genieten · niet genoeg ifv noden · niet gevarieerd · **Warme dagen:** voldoende drinken (zeker bij ouderen · zwangeren · kinderen) · **Eet-en gewichtsproblemen:** vroegdetectie + checklist: algemene aanslepende gezondheidsklachten (moehaid, futloosheid, hoofdpijn,...) · haperende eetcompetenties (niet gestructureerd · niet kunnen genieten · niet genoeg ifv noden · niet gevarieerd) · focus op calorieën/wegen · verboden voedsel · schuldgevoel bij eten · eten als troost · lichamelijke signalen (vermagering · toename/schommeling gewicht · spierslapte) · eten van abnormaal grote hoeveelheden voedsel · negatief lichaamsbeeld · signalen van minder mentaal welbevinden · **Ondervoeding:** tekenen van gewichtsverlies (kleding die ruimer valt · juwelen of het kunstgebit die losser zitten · riem extra gaatje nodig · Gebruik de ondervoeding steekkaart.



DIABETES *

Ongezonde leefstijl (slechte voedingsgewoontes, sedentair gedrag, weinig beweging, roken en slecht mentaal welbevinden) · leeftijd · diabetes in de familie · overgewicht/obesitas · voorgeschiedenis van gestoorde glycemiewaarden (bv. bij zwangerschapsdiabetes) · metabool syndroom (medicatie tegen verhoogde bloeddruk en verhoogde cholesterol).



BEWEGING EN LANG STILZITTEN *

Chronische ziekten (hart- en vaatziektes zoals hypertensie en dyslipidemie, diabetes, MS, COPD, dementie, ...) · mentale aandoeningen (depressie, angst, laag zelfbeeld,...) · gewricht- en spieraandoeningen (artrose, chronische nek- en rugpijn, osteoporose,...) · overgewicht en obesitas · mindere nachtrust · valincidenten bij ouderen · zwangerschap en pas bevallen · geen recuperatietijd inlassen · dwanggedachten rond bewegen · focus op calorieën verbranden · rigiditeit · interfereert met andere activiteiten · rond etenstijd sporten · bureaujob · ADHD · concentratieproblemen · **voor lang stilzitten specifiek:** gamen · veel schermtijd



SEKSUELE GEZONDHEID

Anticonceptievraag · seksueel risicogedrag vertonen · ervaring met seksueel grensoverschrijdend gedrag · iemand met (chronische) ziekte of in behandeling hiervoor · vragen over Prep · vraag naar bloedtest ifv soa-screening · iemand die zich zorgen maakt over gevoelens of gedrag naar minderjarigen · **verschillende levensgebeurtenissen:** zwangerschap · bevalling · jonge ouders · menopauze · uit elkaar gaan met partner · overlijden partner



BEVOLKINGSONDERZOEKEN NAAR KANKER

Leeftijd · geslacht



VACCINATIES

Antivaxxer · levensfase (jonge ouders, jonge kinderen).



GOKKEN *

Financiële problemen: aanmaningen en schulden · geld of bezittingen verdwijnen · onverklaarbaar verschil tussen inkomsten en uitgaven · periodes van veel geld versus weinig geld · veel met geld bezig zijn · prikkelbaarheid · agressief gedrag · stemmingschommelingen · onrealistische verwachtingen van het gokken,... **Problemen op verschillende levensdomeinen gelinkt aan gokken:** gezondheid · psychisch · relationeel · werkvlak · politie en justitie · ...



ALCOHOL, ILLEGALE DRUGS EN PSYCHOACTIEVE MEDICATIE *

Adem · alcohol- of cannabisgeur · onder invloed zijn · concentratieproblemen · verstoorde motoriek (vaak vallen en kwetsuren) · onsamenhangende verhalen · gedragsverandering (agressief/ontremd gedrag · erg versuft zijn) · stemmingswisselingen · vergeetachtigheid · verwardheid · vermoeidheid · zeer veel energie · afspraken niet nakomen of laattijdig verwittigen · onverzorgd uiterlijk/ lichaamshygiëne,... · **Bij huisbezoeken:** lege flessen of verpakkingen · gebruiksmateriaal,... · **Problemen op verschillende levensdomeinen gelinkt aan middelengebruik:** gezondheid · financieel · psychisch · relationeel · werkvlak · politie en justitie · ...



GAMEN *

Verstoord dag- en nachtritme · afspraken niet nakomen of laattijdig verwittigen · concentratieproblemen · vermoeidheid door gebrek aan slaap · angstig of prikkelbaar zijn wanneer men niet kan spelen · weinig of geen andere interesses hebben buiten gamen · onverzorgd uiterlijk/ lichaamshygiëne,... · **Problemen op verschillende levensdomeinen gelinkt aan gamen:** gezondheid · financieel · psychisch · relationeel · werkvlak,...



ROKEN

Rookgeur · sigaretten die zichtbaar liggen · zware hoestbui · nood aan rookpauze · **Symptomen COPD:** kortademigheid · vermoeidheid · weinig spierkracht · gewichtsverandering.



GEZONDHEID EN MILIEU

Voor binnen luchtkwaliteit: Schimmel aan de muren · vochtplekken · suf of beklemmend gevoel bij jezelf.



MENTAAL WELBEVINDEN *

Vermoeidheid · moeilijk slapen · sombere gedachten · zichzelf isoleren · prikkelbaarheid · negatieve zelfspraak · somberheid · rigiditeit · controle · piekeren · concentratieproblemen · stemmingswisselingen · stress (zuchten) · gewichtsverandering · gebrekkige emotieopvang · lichaamsontevredenheid · ongezond sociale mediagebruik · gebruik van; alcohol · illegale drugs · psychoactieve medicatie



VALPREVENTIE

Vanaf 65 jaar en ouder neemt het valrisico toe met de leeftijd. Een thuiswonende oudere persoon heeft in volgende gevallen een verhoogd valrisico: aanmelding voor een valincident of valletsel · of twee of meerdere valincidenten in het afgelopen jaar · of in geval van gang- en/of evenwichtsproblemen · of bezorgdheid om te vallen.



SUÏCIDE *

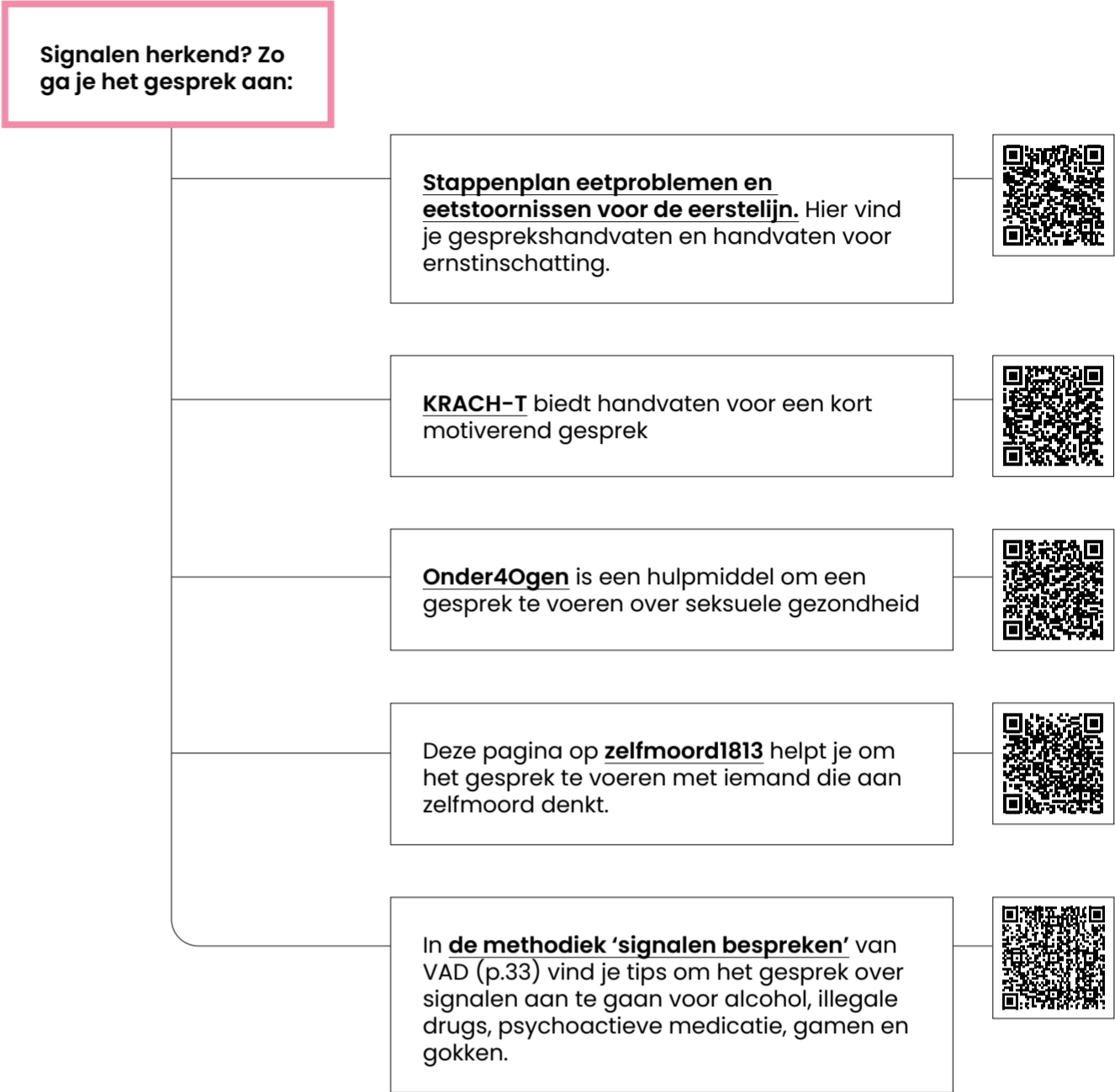
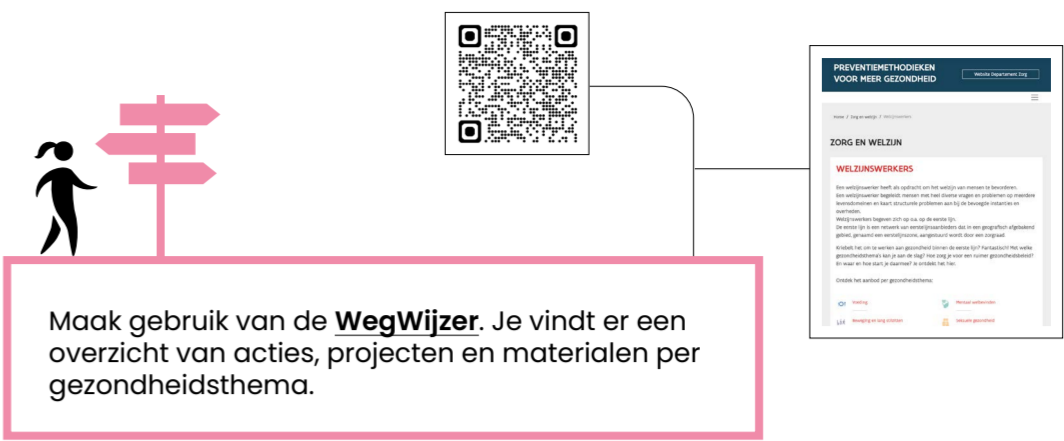
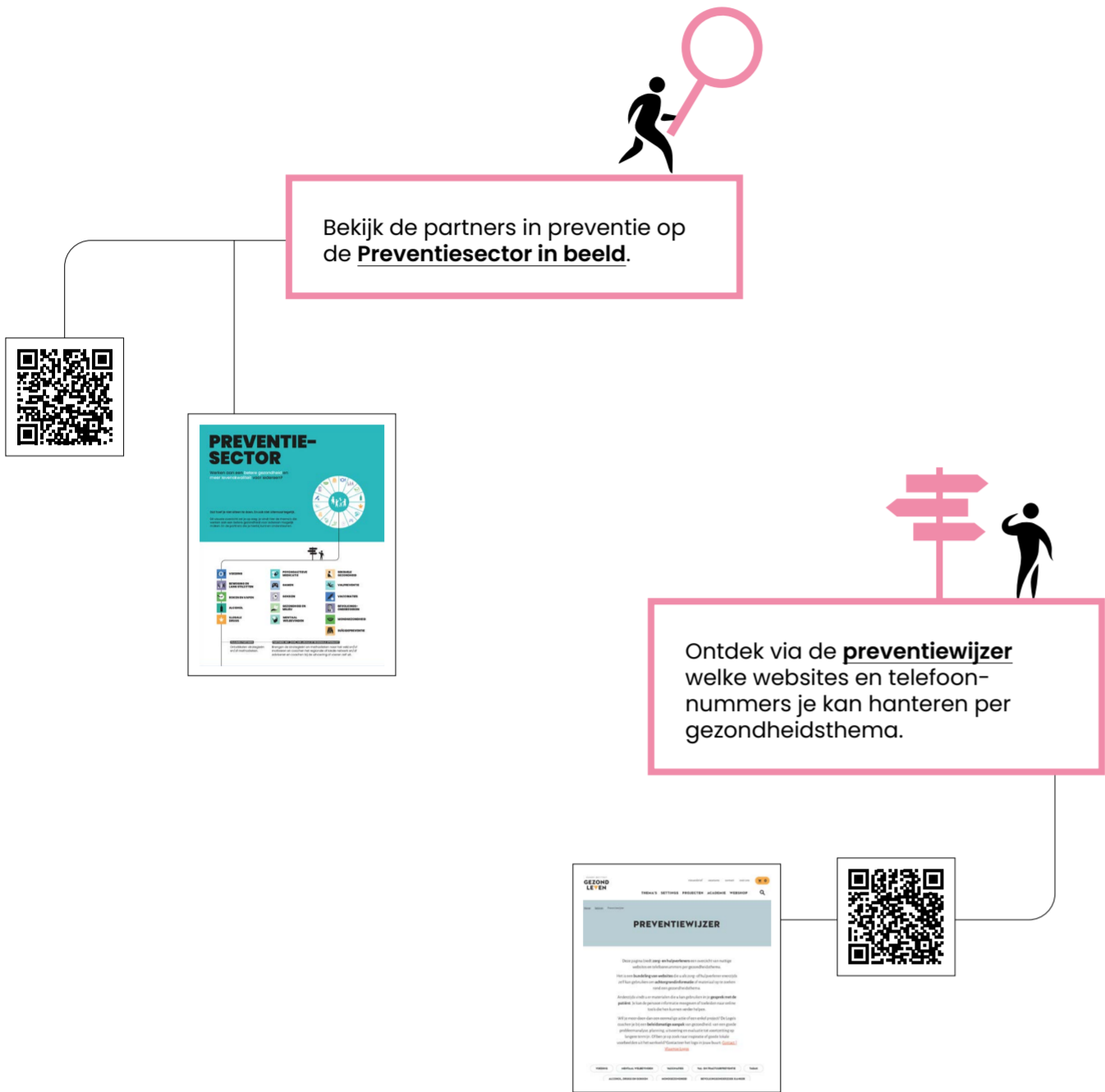
Signalen rond suïcidaliteit kunnen in **verschillende vormen** voorkomen: **Verbaal:** zelfmoordgedachten worden uitgesproken via **directe verbale signalen** bv. 'Ik wil dood' · of via **indirecte verbale signalen** bv. 'Het hoeft niet meer voor mij' **Gedragmatig:** sociale isolatie · slaapproblemen · sterke gedragsverandering · hopeloosheid · gebruik van alcohol/medicatie · op zoek gaan naar zelfdodingsmethoden · bezig zijn met de dood.

* Vaak zie je een algemene gedragsverandering over een periode, met een combinatie van verschillende signalen. De hierboven vermelde signalen kunnen een aanzet zijn om het gesprek over leefstijl aan te gaan. Ze zijn niet bedoeld voor diagnosestelling.

ZIE JE DEZE SIGNALLEN BIJ JE PATIËNT/CLIËNT?

Gebruik deze signalen om preventief advies te geven of om je cliënt door te verwijzen.

Onthoud dat je er **niet alleen** voor staat. Er is meer ondersteuning beschikbaar op:



SIGNALLEN OM HET GESPREK OVER GEZONDHEID EN LEEFSTIJL AAN TE GAAN

Welke signalen kan je bij je cliënt of patiënt opspikken om het gesprek over gezondheid en leefstijl aan te gaan? Deze signalen per gezondheidsthema helpen je op weg naar een betere gezondheid voor jouw cliënt of patiënt.



CONTACT
Justine.vanlierde@gezondleven.be
02 422 49 43

Deze infographic is ontstaan in de schoot van partnerorganisatie Ondersteuning Settinggericht Werken en - vooral - dankzij de medewerking van organisaties uit de preventiesector en enthousiaste stakeholders.

Benieuwd wie dat zijn? Bekijk de Preventiesector in Beeld.

