



SIGNALEN OM HET GESPREK OVER GEZONDHEID EN LEEFSTIJL AAN TE GAAN

Welke signalen kan je bij je cliënt of patiënt oppikken 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.



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 (moeheid, 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.

ZO GA JE HET GESPREK AAN

KRACH-T biedt
handvaten voor
een kort motiverend
gesprek.



**Stappenplan eetproblemen en
eetstoornissen voor de eerstelij.**
Hier vind je gesprekshandvaten en
handvaten voor ernstinschatting.



* 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.

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).

* 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.

ZO GA JE HET GESPREK AAN

KRACH-T biedt handvaten voor een kort motiverend gesprek.



BEWEGING EN LANG STILZITTEN



Chronische ziekten (hart- en vaatziekten 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

* 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.

ZO GA JE HET GESPREK AAN

KRACH-T biedt handvaten voor een kort motiverend gesprek.



GEZONDHEID EN MILIEU



Voor binnen luchtkwaliteit:

Schimmel aan de muren · vochtplekken ·
suf of beklemmend gevoel bij jezelf.

ZO GA JE HET GESPREK AAN

KRACH-T biedt
handvaten voor
een kort motiverend
gesprek.



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

* 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.

ZO GA JE HET GESPREK AAN

KRACH-T biedt
handvaten voor
een kort motiverend
gesprek.



**Stappenplan eetproblemen en
eetstoornissen voor de eerstelijns.**
Hier vind je gesprekshandvaten en
handvaten voor ernstinschatting.



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.

ZO GA JE HET GESPREK AAN

KRACH-T biedt handvaten voor een kort motiverend gesprek.



Deze werkfiche over valpreventie biedt een handig overzicht.



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.

ZO GA JE HET GESPREK AAN

Deze pagina op [zelfmoord1813](#) helpt je om het gesprek te voeren met iemand die aan zelfmoord denkt.



ROKEN



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

ZO GA JE HET GESPREK AAN

KRACH-T biedt
handvaten voor
een kort motiverend
gesprek.



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,....

* 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.

ZO GA JE HET GESPREK AAN

In de methodiek 'signalen bespreken' van VAD (p.33) vind je tips om het gesprek over signalen aan te gaan voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken.



ALCOHOL, ILLEGALE DRUGS EN PSYCHO- ACTIEVE 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 • ...

ZO GA JE HET GESPREK AAN

In de **methodiek 'signalen bespreken' van VAD (p.33)** vind je tips om het gesprek over signalen aan te gaan voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken.



* 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.

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 • stemmingsschommelingen • onrealistische verwachtingen van het gokken,... **Problemen op verschillende levensdomeinen gelinkt aan gokken:** gezondheid • psychisch • relationeel • werkvlak • politie en justitie • ...

* 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.

ZO GA JE HET GESPREK AAN

In de **methodiek 'signalen bespreken' van VAD (p.33)** vind je tips om het gesprek over signalen aan te gaan voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken.



VACCINATIES



Antivaxxer • levensfase (jonge ouders, jonge kinderen).

ZO GA JE **HET GESPREK AAN**

KRACH-T biedt
handvaten voor
een kort motiverend
gesprek.



BEVOLKINGS- ONDERZOEKEN NAAR KANKER



Leeftijd • geslacht

ZO GA JE HET GESPREK AAN

KRACH-T biedt handvaten voor een kort motiverend gesprek.



Over het Bevolkingsonderzoek **Borstkanker:**



Over het Bevolkingsonderzoek **Baarmoederhalskanker:**



Over het Bevolkingsonderzoek **Dikkedarmkanker:**



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

ZO GA JE HET GESPREK AAN

Onder4Ogen is een
hulpmiddel om een
gesprek te voeren over
seksuele gezondheid.



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.

ZO GA JE HET GESPREK AAN

KRACH-T biedt handvaten voor een kort motiverend gesprek.



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:



Bekijk de partners in preventie op de **Preventiesector in beeld**.



Ontdek via de **preventiewijzer** welke websites en telefoonnummers je kan hanteren per gezondheidsthema.



Maak gebruik van de **WegWijzer**. Je vindt er een overzicht van acties, projecten en materialen per gezondheidsthema.



**Signalen herkend? Zo
ga je het gesprek aan:**



**Stappenplan eetproblemen en
eetstoornissen voor de eerstelijns.**

Hier vind je gesprekshandvaten en
handvaten voor ernstinschatting.



KRACH-T biedt handvaten voor een
kort motiverend gesprek.



Onder4Ogen is een hulpmiddel om
een gesprek te voeren over seksuele
gezondheid.



Deze pagina op **zelfmoord1813** helpt
je om het gesprek te voeren met
iemand die aan zelfmoord denkt.



In **de methodiek 'signalen
bespreken'** van VAD (p.33) vind je
tips om het gesprek over signalen
aan te gaan voor alcohol, illegale
drugs, psychoactieve medicatie,
gamen en gokken.



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.