



INTRODUCTIE KRACH - T

**KRACH-T BIEDT HANDVATEN OM EEN KORT
MOTIVEREND GESPREK OP TE BOUWEN**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

stichting
tegen
kanker 

Preventieproject gerealiseerd
met de steun van Stichting Tegen Kanker

KRACH - T

K

kaart het aan
via een persoonlijke
en positieve insteek

C

creëer motivatie

H

**helpen bij de
volgende stappen:**
verwijs (warm) door

A

advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

R

**relevante
vraag stellen**
die aanzet tot
reflectie of actie

T

Tijd

Zichtbare gedrags-
verandering is geen recht-
lijnig traject en vraagt tijd.
Via KRACH-T werk aan
motivatie, en volgt de
gedragsverandering op het
ritme van de persoon.



KRACH-T draait om samenwerking,
respect voor persoonlijke keuzes en
omstandigheden, en het verhogen van
zelfvertrouwen en motivatie zonder te
overtuigen.



iets meer tijd
(4min.)



heel weinig tijd
(1 min.)

INHOUD

	VOEDING _____	4
	BEWEGING EN LANG STILZITTEN _____	5
	MENTAAL WELBEVINDEN _____	7
	BEVOLKINGSONDERZOEK BORSTKANKER _____	8
	BEVOLKINGSONDERZOEK DIKKEDARMKANKER _____	9
	BEVOLKINGSONDERZOEK BAARMOEDERHALSKANKER _____	10
	ALCOHOL _____	11
	BINNENLUCHTKWALITEIT _____	14
	ROKEN EN VAPEN _____	15
	VALPREVENTIE _____	18
	MONDGEZONDHEID _____	20
	SLAAP _____	22
	VACCINATIES _____	24
	ALGEMEEN LEEFSTIJL _____ - THEMA-OVERSCHRIJDEND	25

KAART HET AAN



Vanuit een signaal dat je ziet



Vanuit je eigen ervaring



**Ik merk dat je regelmatig spreekt over vermoeidheid.
Heb je al eens gekeken naar de invloed van je voeding op je energie?**



Ik zie dat je product x voor reden y koopt. (Denk hierbij aan bv. bloeddruk- en/of cholesterolverlagende medicatie, vitaminen- en/of mineralen supplementen, afslankproducten)



Heeft de arts ook gesproken over het belang van voeding bij deze medicatie?
(bv. bij bloeddruk- en/of cholesterolverlagende medicatie)



Drinken in het zicht plaatsen: **Ik zet mijn drinken in het zicht. Ik vind het best een uitdaging om voldoende te drinken.**



Gezond tussendoortje in het zicht leggen (fruit, natuurnoten, ...):
Tijdens mijn werkdag geniet ik van een snel, gezond tussendoortje.



Gesprek aankaarten o.b.v. tijdstip van de dag (na ontbijt, rond lunch, voor avondeten):
Ik heb deze ochtend eens iets anders genomen voor het ontbijt. Wat eet jij 's morgens zoal?



Ik heb net een testje gedaan op mijn.gezondleven.be. Heb jij dat al eens gedaan?
Wel leuke en handige tips.

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Op welke manier zorg jij ervoor dat je water drinkt?
- Heb je het gevoel je lichaam voldoende te voeden, zodat je de hele dag door energie hebt?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Elke dag een portie groenten, volkoren granen, water en fruit draagt bij tot de algemene gezondheid. Benieuwd hoe gezonder te eten? Met de voedingsdriehoek ben je al een stuk op weg, ik geef je hier graag een folder van mee. Voor meer informatie kan je een kijkje nemen op gezondleven.be. Wil je zelf aan de slag en persoonlijke tips krijgen, surf dan naar mijn.gezondleven.be of ontdek recepten op zekergezond.be.
- Elke dag zo'n anderhalve liter water drinken helpt je lichaam enorm, onder andere je huid en geheugen. Benieuwd? De voedingsdriehoek geeft je richtlijnen. Persoonlijke tips vind je op mijn.gezondleven.be.
- Varieer in je voeding. Eet elke dag fruit en groenten en volg het advies van de voedingsdriehoek om gezond(er) te eten. Kijk in eigen gewoontes? Mijn.gezondleven.be

CREËER MOTIVATIE

- Wat kan jou helpen om meer water te drinken?
- Hoe belangrijk vind je het om gezond en gevarieerd te eten?

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Ga zelf aan de slag met de persoonlijke adviezen die je krijgt na het invullen van de test op mijn.gezondleven.be.
- Graag advies om je voedingspatroon op punt te stellen? Contacteer een diëtist (zie Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten en sociale kaart).
- Ik geef je alvast een folder mee van de voedingsdriehoek. Voor meer betrouwbare informatie over voeding kan je altijd terecht op gezondleven.be. Wil je zelf aan de slag gaan en persoonlijke tips krijgen, kijk dan op mijn.gezondleven.be.



BEWEGING EN LANG STILZITTEN

KAART HET AAN



Vanuit een signaal dat je ziet



Vanuit je eigen ervaring



Ik merk dat je een beetje buiten adem bent.



Ik zie dat je met de fiets bent gekomen.



Dit is een antidepressivum. Bewegen helpt ook bij een depressie.



Bij iemand die gevallen is: voldoende bewegen helpt om dat tegen te gaan.



Jij neemt medicatie tegen hoge bloeddruk. Mensen die hoge bloeddruk hebben, hebben ook een verhoogde kans op diabetes.



Ik ben deze ochtend met de fiets gekomen.



Ik probeer tijdens mijn werk regelmatig recht te staan omdat het me beter geconcentreerd houdt. En het is nog goed voor mijn gezondheid ook.



Vandaag heb ik mijn auto wat verder geparkeerd zodat ik een beetje stap. Want het is zo moeilijk om doorheen de dag te bewegen.

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Denk jij dat meer bewegen/minder stilzitten je zou kunnen helpen (bij pathologie x)?
- Wat is volgens jou 'voldoende' bewegen?
- Hoe denk jij dat meer beweging jou kan helpen?
- Hoe denk jij dat beweging je daarbij kan helpen?
- Wat zou je over diabetes willen weten?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Vaak denken mensen enkel aan verschillende sporten. Gelukkig gaat bewegen breder. De bewegingsdriehoek geeft dit concreet weer. Het gaat ook over bv. fietsen naar de supermarkt of een dagelijkse wandeling tijdens een pauze op het werk.
- Een actief leven zorgt voor een betere nachtrust en omvat een gezonde mix van bewegen, staan en zitten. Elke stap telt, elke dag. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek heel helder weer. Ik geef je hier graag een folder van mee. Voor meer informatie kan je een kijkje nemen op gezondleven.be. Wil je zelf aan de slag en persoonlijke tips krijgen, surf dan naar mijn.gezondleven.be.
- Beweging biedt niet alleen afleiding, het zorgt er ook voor dat je hersenen op een andere manier actief zijn, waardoor je een minder zwaar gemoed hebt.

CREËER MOTIVATIE

- Hoe haalbaar lijkt het jou om meer te bewegen? Op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor helemaal niet haalbaar en 10 voor heel haalbaar.
 - Waarom geef je de score x en niet x-1?
 - Hoe zou je naar x+1 kunnen gaan?
- Wat zouden positieve bijwerkingen kunnen zijn van voldoende bewegen/minder lang stilzitten?

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Ik denk dat een Bewegen Op Verwijzing-coach jou de nodige ondersteuning kan geven. Die motiveert om dagelijks een beetje meer te bewegen en biedt een luisterend oor voor de moeilijkheden die je kan ervaren. Zal ik vragen of de coach jou belt om een afspraak te maken? Of zal ik een verwijfsbrief maken zodat jij aan een verlaagd tarief bij Bewegen Op Verwijzing terecht kan?



MENTAAL WELBEVINDEN

KAART HET AAN



Vanuit een signaal dat je ziet

Zit je goed in je vel?

Hoe ga je om met moeilijke momenten in je leven?

Hoe voel je je?



Oh, is dat een foto van je kleindochter in je portefeuille?

RELEVANTE VRAAG STELLEN

De reflectievragen die horen bij de competenties kunnen, afhankelijk van het bouwblok dat de aandacht trekt, gesteld worden. Ze ondersteunen de professional om het thema of bouwblok verder te verkennen.

Bijvoorbeeld: Goed omringd zijn trekt de aandacht --> 'Bij wie vind je steun?', 'Hoe betekenen jij iets voor anderen?' Of: 'Waar ben je dankbaar voor?'

Welk blokje van de geluksdriehoek trekt je aandacht?



Ik zie dat je het moeilijk hebt, kan je bij iemand terecht?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Je gelukkig voelen kan je voor een stuk beïnvloeden en oefenen. Op www.geluksdriehoek.be vind je tal van oefeningen. Hier is een postkaart/flyer met meer info.
- Als je dat wil, kan ik je info geven over hoe je je geluksgevoel zelf kan beïnvloeden en welke hulpkanalen je kan gebruiken. Zal ik de link doorsturen?
- Regelmatig last van een dipje? Ga aan de slag met kleine oefeningen op www.geluksdriehoek.be om je geluksgevoel te vergroten en je beter in je vel en je hoofd te voelen. Ik geef je graag een folder mee van de geluksdriehoek.

CREËER MOTIVATIE

- Hoe graag wil jij je vaardigheden versterken die helpen om je beter in je vel te voelen? Wat kan je doen om dit te bereiken?
- We hebben net overlopen hoe je je geluksgevoel zelf kan beïnvloeden. Wat heb je hiervan onthouden? Wat kan je snel inplannen?
- Piekeren: wanneer je jezelf verbiedt om ergens aan te denken, zal het net extra in je hoofd blijven zitten. Wat zou je kunnen helpen om je gedachten los te laten?


HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Wil je graag weten hoe je scoort op de bouwblokken van geluk? Vul de geluksmaat in en krijg een inschatting van je geluksgevoel.
- Wil je graag thuis aan de slag met je geluk? Check dan zeker geluksdriehoek.be. Op deze website vind je o.a. oefeningen over loslaten van ..., stilstaan bij je geluk, omgaan met wat moeilijk is, ...
- Piekeren: wil je graag meer lezen over piekeren? Hier vind je heel wat informatie, getuigenissen en oefeningen.




BEVOLKINGSONDERZOEK BORSTKANKER

KAART HET AAN

 Vanuit een signaal dat je ziet

Ik wil het graag hebben over het Bevolkingsonderzoek Borstkanker. Is dit goed voor jou?

Komt borstkanker voor in je familie?

 **Ik zie dat je vijftig wordt dit jaar. Heb je al gehoord van het Bevolkingsonderzoek Borstkanker?**

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Heb je al eens een uitnodiging gekregen voor een screeningsmammografie vanuit het Bevolkingsonderzoek Borstkanker?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Het is belangrijk om deze kanker vroegtijdig op te sporen met een screeningsmammografie. Neem een kijkje op: <https://borstkanker.bevolkingsonderzoek.be/nl>.

CREËER MOTIVATIE

- Binnen het Bevolkingsonderzoek Borstkanker ontvang je een uitnodiging met een voorgestelde afspraak voor een screeningsmammografie. Veel vrouwen vinden het handig dat er al een tijdstip voorzien is, maar jij kiest natuurlijk zelf wat voor jou het beste past. Als dit moment niet goed uitkomt of als je liever naar een andere locatie gaat, kan je de afspraak gemakkelijk aanpassen via het Centrum voor Kankeropsporing.
- Het Bevolkingsonderzoek Borstkanker wordt volledig gratis aangeboden aan vrouwen van 50 tot en met 69 jaar die aangesloten zijn bij een Belgisch ziekenfonds en in orde zijn met hun ziekteverzekering. Voor veel vrouwen is dat een extra reden om deel te nemen, maar het blijft helemaal jouw keuze of je hiervan gebruik wilt maken.

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Als blijkt dat je na je deelname aan het Bevolkingsonderzoek Borstkanker nog verder onderzoek nodig hebt, neem ik contact met je op. We overlopen dan samen welk onderzoek nodig is en waar je dat kan laten uitvoeren.



BEVOLKINGSONDERZOEK DIKKEDARMKANKER

KAART HET AAN

**Ik wil het graag hebben over het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker.
Is dit goed voor jou?**

Komt dikkedarmkanker voor in je familie?

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Wat weet je zelf over de stoelgangtest van het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Dikkedarmkanker kan door de stoelgangtest vroegtijdig ontdekt worden. De behandeling is dan meestal minder zwaar en je hebt meer kans om te genezen.

CREËER MOTIVATIE

- Voor mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar wordt het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker gratis aangeboden. Veel mensen vinden dat een toegankelijke manier om hun gezondheid op te volgen, maar jij beslist natuurlijk zelf of je hiervan gebruik wilt maken.
- Wanneer je een uitnodiging voor het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker ontvangt, kan je zelf kiezen of je wil deelnemen. De stoelgangtest kan je eenvoudig thuis uitvoeren door een klein staaltje te nemen en dit op te sturen in de bijgevoegde envelop. Veel mensen vinden dat praktisch, maar jij bepaalt wat voor jou haalbaar en passend voelt.

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Als je de stoelgangtest niet meer hebt en in aanmerking komt voor het bevolkingsonderzoek (bv. geen coloscopie die minder dan tien jaar geleden is) kan je altijd een nieuwe aanvragen bij het Centrum voor Kankeropsporing op het gratis nummer 0800 60 160 of via mail naar info@bevolkingsonderzoek.be.



BEVOLKINGSONDERZOEK BAARMOEDERHALSKANKER

KAART HET AAN

**Ik wil het graag hebben over het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker.
Is dit goed voor jou?**

Heb je al eens een uitstrijkje laten nemen?

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Wat weet je zelf over het uitstrijkje van het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Hoe vroeger baarmoederhalskanker of een voorloper ervan ontdekt wordt, hoe beter de vooruitzichten zijn. Als baarmoederhalskanker in een vroeg stadium ontdekt wordt, kan dit onder plaatselijke verdoving relatief eenvoudig behandeld worden.

CREËER MOTIVATIE

- Binnen het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker ontvang je een uitnodiging om, als jij dat wenst, een uitstrijkje te laten nemen bij je huisarts of gynaecoloog. Veel vrouwen vinden het prettig dat ze zelf kunnen kiezen waar en wanneer ze dit laten doen.
- Het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker wil vrouwen ondersteunen bij het regelmatig laten nemen van een uitstrijkje. Voor vrouwen van 25 tot en met 29 jaar wordt dit om de drie jaar aanbevolen, en voor vrouwen van 30 tot en met 64 jaar om de vijf jaar. Wanneer je die frequentie volgt, is het onderzoek gratis. Veel vrouwen vinden dat een geruststellende manier om hun gezondheid op te volgen, maar jij beslist uiteraard zelf wat voor jou past.

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Als blijkt dat er na het nemen van het uitstrijkje, nog verder onderzoek nodig is, neem ik contact met je op. We overlopen dan samen welk stappen nodig zijn.



ALCOHOL

KAART HET AAN

Bij alcohol is het niet aan te raden om vanuit eigen ervaringen te spreken.

Het is binnenkort weer Tournée Minérale. Hoe kijk jij daarnaar? Doe je ook mee?

Om je goed te kunnen helpen met jouw klachten moet ik zicht krijgen op je alcoholgebruik. Het is zo dat je klachten gelinkt kunnen zijn aan alcohol. Is het goed als we dit even bespreken? (Dit kan gaan over klachten zoals gezondheidsklachten, slaapproblemen, angst- en depressieve klachten, stress, ...)

Vind je het oké als ik iets zeg waar ik bezorgd over ben? De vorige keer merkte ik bij jou een sterke alcoholgeur op. Ik heb er toen niets van gezegd, maar er nadien wel over nagedacht. Je vertelde dat je vaak ruzie hebt met je vriendin en dat jullie soms vechten. Ik vraag me af welke rol alcohol hierin speelt.

Je hebt een voorschrift voor medicatie X mee. Welke informatie heeft je huisarts je al gegeven over de combinatie met alcohol?

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Hoe vaak drink jij alcohol?
- Hoeveel standaardglazen alcohol drink je per week?
- Wanneer je drinkt, hoeveel standaardglazen drink je dan gewoonlijk op een dag? Hoe vaak gebeurt het dat je zes of meer standaardglazen drinkt bij één enkele gelegenheid?
- Wat vind jij van mijn bezorgdheid? Hoe kijk jij hiernaar?
- Wat weet je over het effect van alcohol op je medicatie?
- Welke vragen heb jij over alcohol en ... (bv. zwangerschap, stress, kanker, concentratie, slaapproblemen, ...)?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Bij deze medicatie [bv. slaap- en kalmeringsmiddelen, pijnstillers, ...] drink je beter geen alcohol. Deze medicatie kan je suf maken en alcohol kan de effecten daarvan versterken. Zo kan je té verdoofd geraken en kunnen er ongevallen gebeuren. Je arts kan je meer informatie geven.
- Je stelde de vraag hoeveel alcohol per week oké is. Alcohol is een schadelijke stof. Er bestaat geen veilige hoeveelheid. Wil je geen risico lopen, dan drink je best geen alcohol. Hoe minder je drinkt, hoe kleiner het risico. Wil je toch alcohol drinken, beperk het dan tot maximum tien standaardglazen per week. Beperk ook het aantal glazen per dag en drink een aantal dagen niet.
- Je gaf daarnet aan dat je ongeveer drie flessen wijn per week drinkt. Experts raden aan om niet meer dan tien standaardglazen per week te drinken om de risico's van alcoholgebruik te beperken. Beperk ook het aantal glazen per dag en probeer een aantal dagen niet te drinken. Op de website druglijn.be vind je meer tips.
- Daarnet hadden we het over de richtlijn alcoholgebruik. Doordat je ouder bent dan 65, door de medicatie die je neemt en je klachten loop je meer risico op de negatieve effecten van alcoholgebruik. Je bent best extra voorzichtig met alcohol. (Dit kan gaan over klachten zoals diabetes, slaapproblemen, angst- en depressieve klachten, ...)
- Alcoholgebruik tijdens de zwangerschap verhoogt de kans op o.a. vroeggeboorte, licht geboortegewicht, schade aan de hersenen of andere organen, ... Het advies is om geen alcohol te drinken tijdens de hele zwangerschap omdat er geen veilige ondergrens is voor alcoholgebruik tijdens deze periode.
- Het allerbeste is om geen alcohol te drinken tijdens de borstvoedingsperiode. Drink je toch een glaasje, wacht dan minstens twee à drie uur voor je de baby voedt. Meer tips vind je terug op druglijn.be.

CREËER MOTIVATIE

- Wat vind je van deze info en mijn advies? In welke mate maak je je zorgen over de risico's?
- Jij beslist zelf wat je met deze info doet. Hoe belangrijk is het voor jou op dit moment om iets te veranderen aan je alcoholgebruik?
- Stel dat jij iets zou veranderen aan je alcoholgebruik, wat zou dit je opleveren? Welke voordelen zie je zelf?
- Iets veranderen aan je alcoholgebruik kan verschillende dingen betekenen. Sommige mensen willen volledig stoppen, anderen willen minderen of de risico's beperken. En nog anderen willen hun gebruik stabiel houden. Wat wil jij?
- Als je zou beslissen om iets te veranderen aan je alcoholgebruik, op een schaal van 1 tot 10, hoeveel vertrouwen heb je dan dat je dit zou kunnen? Wat geeft jou al vertrouwen? Wat zou maken dat dit hoger wordt?
- Wat zou je het liefste willen veranderen aan je alcoholgebruik? Welke eerste stap zou je willen zetten? Wie zou je daarbij kunnen helpen?
- Wat heeft er jou in het verleden geholpen om op je alcoholgebruik te letten? Hoe heb je dat aangepakt? Wat werkte er? Wat wil je opnieuw een kans geven? En wat werkte niet voor jou?

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Iets veranderen aan je alcoholgebruik kan op verschillende manieren. Van zelfhulp, online hulp, op gesprek gaan bij een hulpverlener tot een dagprogramma of een opname. Wat spreekt jou het meeste aan?
- Als je graag anoniem met iemand praat, kan je altijd terecht bij De Druglijn. Je kan hen bellen, chatten en mailen. Zij bieden een luisterend oor, kunnen antwoorden op vragen en kunnen je helpen om de eerste stap te zetten naar hulpverlening, als je dat wenst.
- Wil je nagaan of je alcoholgebruik riskant is? Doe anoniem en vrijblijvend de zelftest en krijg meteen advies. Meer info vind je op <https://www.druglijn.be/test-jezelf/alcohol/>
- Wil je stoppen of minderen met alcohol? De [zelfhulptool van de druglijn](#) helpt je stap voor stap. Dit is gratis en anoniem.



BINNENLUCHTKWALITEIT

KAART HET AAN



Vanuit een signaal dat je ziet



Vanuit je eigen ervaring



Het is hier wel warm, ik zet even het venster open.



Het is deze week de week van Gezond Binnen.



Nu het terug wat kouder wordt, moet ik er echt altijd op letten om het venster af en toe eens open te zetten.

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Hoe ervaar jij de lucht in je woning? Heb je soms het gevoel dat het benauwd of muf is?
- Wat doe jij om frisse lucht in huis te brengen?
- Op welke momenten zet jij je ramen open?
- Hoe zorg jij ervoor dat er voldoende verlucht wordt in huis, zeker tijdens de wintermaanden?
- Wat verandert er voor jou aan verluchten of ventileren wanneer het buiten kouder wordt?
- Heb je al eens last gehad van schimmel of vochtplekken in huis? Hoe ben je daarmee omgegaan?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Regelmatig je raam even openzetten zorgt ervoor dat er verse lucht binnenkomt.

CREËER MOTIVATIE

- Wat zou er voor jou veranderen als de lucht in huis gezonder zou zijn?
- Wat weet je over de invloed van binnenlucht op je gezondheid, bijvoorbeeld bij allergieën, astma of vermoeidheid?
- Op een schaal van 1 (helemaal niet belangrijk) tot 10 (heel belangrijk), hoe belangrijk vind jij het om gezonde lucht in huis te hebben?
 - Waarom geef je bijvoorbeeld een 6 en geen 5?
 - Wat zou kunnen helpen om naar een 7 te gaan?
- Op een schaal van 1 (heel moeilijk) tot 10 (heel makkelijk), hoe haalbaar lijkt het je om iets te veranderen aan de luchtkwaliteit in huis?
 - Wat zou je kunnen helpen om dat makkelijker te maken?

- Je hoeft niet alles ineens te veranderen — soms begint het met één raam vaker openzetten. Wat zou voor jou een haalbare eerste stap kunnen zijn?
- Sommige mensen kiezen voor een luchtreiniger, anderen verluchten vaker of vermijden luchtverfrissers. Wat zou jij willen proberen?
- Wat zou je kunnen helpen om het vol te houden, bijvoorbeeld in de winter?

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Wil je zelf aan de slag met tips over gezonde binnenlucht? Op gezondbinnen.be vind je heel wat praktische info en checklists.
- Ik geef je graag een folder mee over gezond verluchten en ventileren. Daarin staan ook tips voor in de winter of bij renovaties.
- Wil je graag meer weten over de invloed van kaarsen, schoonmaakproducten of vocht op de luchtkwaliteit? Ik kan je daar betrouwbare info over bezorgen.
- Wil je dat ik je help om een actieplan op te stellen, bijvoorbeeld met kleine stappen om je woning gezonder te maken?



ROKEN EN VAPEN

KAART HET AAN



Vanuit een signaal dat je ziet



Vanuit je eigen ervaring

Roken



Ik zie dat je een pakje sigaretten bij je hebt.



(persoon is buiten adem) **Er zijn hier nogal redelijk wat trappen, rook je soms? Dat maakt dat je minder goed de trap op kan.**



Ik zie dat je product x voor reden y koopt. (Denk hierbij aan bv. medicatie voor hart- en vaatziekten, bloeddrukverlagers, longaandoeningen, ...)

Heeft iemand je al verteld wat het effect van roken is op deze aandoening?

Heeft iemand je verteld wat het effect van roken is op deze medicatie?



Je vertelde me dat je het momenteel druk hebt. Heeft dat een invloed op je rookgedrag?



Je hoest nogal. Rook je?



Op weg naar hier merkte ik dat ze het speelterrein rookvrij hebben gemaakt. Dat zie je wel meer en meer.



Onze gemeente organiseert rookstopbegeleiding. Ik kreeg gisteren reclame van deze campagne over stoppen met roken.



Ik heb iets te vieren. Vandaag is het tien jaar gelden dat ik stopte met roken.

Vapen



Ik zie dat je een e-sigaret bij je hebt. Ben je aan het stoppen met roken?



Het ruikt hier heel sterk naar aardbei. Komt dat van een vape of zo?



Heb jij het ook gelezen, dat artikel over vaperen? Als je rookt, kan dat je helpen om te stoppen.

In huis roken



Rook je soms in huis?



Het wordt weer koud buiten. Ik zie dat je een pakje sigaretten hebt. Is het met dat weer niet lastig om steeds naar buiten te moeten om te roken?

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Wat betekent roken voor jou in je dagelijks leven?
- Wat vind jij zelf van je rookgedrag?
- Wat zou je willen veranderen aan je rookgewoontes, als je daar iets aan zou willen veranderen?
- Wanneer merk je dat je sneller naar een sigaret grijpt?
- Hoe beïnvloedt je omgeving (werk, gezin, vrienden) jouw rookgedrag?
- Wat betekent vaperen voor jou? Waarom ben je ermee begonnen?
- Gebruik je vaperen als hulpmiddel om te stoppen met roken? Hoe verloopt dat voor jou?
- Wordt er in huis gerookt of gevaperd? Hoe denk je dat dat de lucht beïnvloedt?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Al gedacht om een rookstoppoging te ondernemen? Dé manier om te stoppen met roken bestaat niet. Het is voor iedereen anders, maar hier vind je zes erkende rookstopmethoden.

CREËER MOTIVATIE

Roken

- Wat betekent roken voor jou op dit moment?
- Wat zou er voor jou veranderen als je zou stoppen?
- Wat zijn volgens jou de voordelen van stoppen met roken?
- Wat heeft er jou in het verleden geholpen om minder te roken of te stoppen? Wat werkte goed voor jou?
- Bij het uitspreken van behoudtaal: Je hoeft nu niets te veranderen, maar misschien kunnen we er samen eens over nadenken?
- Wat zou je kunnen helpen om het vol te houden als je beslist om iets te veranderen?

Vapen

- Wat betekent vaperen voor jou? Wat vind je er positief aan, en wat minder?
- Wat zou er voor jou veranderen als je zou stoppen met vaperen of het zou verminderen?
- Sommige mensen gebruiken de e-sigaret als hulpmiddel om te stoppen met roken, anderen willen ook stoppen met vaperen. Wat wil jij?
- Je hoeft niet alles ineens te veranderen. Soms begint het met één moment per dag zonder vaperen. Zou dat iets voor jou kunnen zijn?

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Wil je zelf aan de slag met stoppen of minderen? Op www.tabakstop.be vind je gratis en betrouwbare info, tips en een zelfhulpprogramma.
- Je kan anoniem en vrijblijvend een test doen op tabakstop.be om te zien hoe afhankelijk je bent van nicotine. Wil je dat ik je de link bezorg?
- Hier is een folder met de verschillende methoden die je kunnen helpen bij het stoppen met roken.
- Er zijn ook filmpjes en getuigenissen van mensen die gestopt zijn met roken of vaperen. Zou dat je kunnen motiveren?

KAART HET AAN



Vanuit een signaal dat je ziet



Vanuit je eigen ervaring

Algemeen



Je vertelde dat je onlangs bent gevallen. Wil je daar iets meer over vertellen?

Gefocust op een valrisicofactor



Ik merk dat je moeite hebt met rechtstaan.
Voel je je soms onzeker bij het stappen of rechtstaan?



Je gebruikt een rollator/wandelstok, dat is een goede hulp.
Merk je verschil in je stabiliteit sinds je die gebruikt?



Je schoenen lijken een vrij gladde zool te hebben.
Heb je daar zelf al iets van gemerkt qua grip?

RELEVANTE VRAAG STELLEN

Algemeen

- Ben je wel eens gevallen het afgelopen jaar?

Gefocust op een valrisicofactor

- Wat helpt jou om je zekerder te voelen als je stapt of rechtstaat?
- Heb je het gevoel dat je kracht en evenwicht nog goed zijn?
- Heb je je woning al eens nagekeken op mogelijke valrisico's, zoals losliggende tapijten of drempels?
- Hoe is het gesteld met je zicht? Merk je soms dat je zaken niet zo scherp ziet en hierdoor struikelt over dingen in huis?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Wist je dat valpreventie meer is dan enkel voorzichtig zijn? Kracht- en evenwichtsoefeningen kunnen echt helpen om je sterker en stabiel te voelen.
- Je medicatie kan soms invloed hebben op je evenwicht. Het is belangrijk om dat regelmatig te bespreken met je arts of apotheker.
- Kleine aanpassingen of hulpmiddelen in huis kunnen al een groot verschil maken, zoals een nachtlampje of antislipmat in de badkamer.
- Het is normaal dat je evenwicht en kracht met de jaren wat veranderen. Gelukkig zijn er eenvoudige oefeningen die je thuis kan doen om dat te verbeteren.
- Een goede bril of aangepaste schoenen helpen vaak al heel wat om stevig te blijven stappen.
- Een loophulpmiddel, zoals een wandelstok of rollator, kan je helpen om je makkelijker en veiliger te verplaatsen.
- Zullen we samen eens bekijken of je een verhoogd valrisico hebt via deze korte test? Dan kan ik je al iets concretere tips geven.

CREËER MOTIVATIE

Algemeen

- Op een schaal van 1 (helemaal niet belangrijk) tot 10 (heel belangrijk), hoe belangrijk vind jij het om een val te voorkomen?

Waarom geef je bijvoorbeeld een 6 en geen 5? Wat zou kunnen helpen om naar een 7 te gaan?

- Welke drie dingen vind jij belangrijk om zelfstandig en veilig te kunnen doen?

Gefocust op een valrisicofactor

- Op een schaal van 1 (heel moeilijk) tot 10 (heel makkelijk), hoe haalbaar lijkt het je om aan valpreventie te werken, bijvoorbeeld via oefeningen of aanpassingen thuis?
- Stel dat je je minder zorgen zou maken over het vallen, wat zou er dan voor jou mogelijk worden of veranderen in je dagelijks leven?

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

Algemeen

- Het BE-EMPOWERed groepsprogramma 'Bewust krachtig (be)staan' geeft alle risicofactoren weer en kan je helpen om in groep hiermee aan de slag te gaan.
- Wil je dat ik eens informeer of er VL-Otago-instructeurs en 'Bewust krachtig (be)staan'-groepsleiders bij jou in de buurt zijn? Deze combinatie zet in op algemeen bewustzijn en daarna kan je dieper ingaan op oefeningen.

Gefocust op een valrisicofactor

- Wil je graag begeleiding om sterker en stabiel te worden? Dan is een VL-Otago-instructeur of Beweging Op Verwijzing-coach een goed idee.
- Zal ik je een checklist meegeven om je woning na te kijken op valrisico's?
- Vind je het oké als ik je binnen een paar weken even opbel om te horen hoe het gaat met de valpreventie-aanpak?



KAART HET AAN



Vanuit een signaal dat je ziet



Vanuit je eigen ervaring

Hoe ervaren je je mondgezondheid de laatste tijd?

Zijn er zaken in je dagelijks leven die het moeilijk maken om goed voor je mond te zorgen?

Ik wil het graag even hebben over mondgezondheid. Vind je dat goed?



Ik zie dat je vaak naar je kaak grijpt, heb je pijn in je mond?



Ik zie dat je momenteel product X gebruikt, dit kan ervoor zorgen dat je een droge mond krijgt, heb je daar al iets van gemerkt?



Klopt het dat je deze tandpasta voor je zontje koopt? Hoe oud is hij? En ben je al eens met hem naar de tandarts geweest?



Mijn tandarts adviseerde me deze tandpasta ook al eens. Is dat voor jou ook de reden dat je 'm koopt?

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Wat helpt jou om regelmatig te poetsen of je gebit goed te verzorgen?
- Wat betekent een gezonde mond voor jou?
- Wanneer ben jij voor het laatst bij de tandarts op controle geweest?
- Heb jij weleens last van pijn of ongemak in je mond?
- Hoe ervaren je je mond sinds je deze medicatie gebruikt?
- Wat doe je als je merkt dat je mond droog aanvoelt?
- Ken je het effect van sommige medicatie op je tanden of slijmvliezen?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Gelukkig is diabetes deels te voorkomen door een gezonde leefstijl: niet roken, gezond eten, voldoende bewegen en een gezonde mond.
- Wist je dat je poetsmoment 's avonds het allerbelangrijkste is? Het tweede moment kan je kiezen wanneer het voor jou past.
- Mag ik iets meegeven? Bij deze medicatie is een droge mond heel normaal. Het is dus erg belangrijk om goed te poetsen, zeker 's avonds voor het slapengaan. Je kunt dit ook verlichten met kunstspeeksel of een mondgel.
- Als je merkt dat je mond gevoelig wordt: een tandpasta zonder SLS (schuimmiddel) kan zachter zijn.

CREËER MOTIVATIE

- Hoe haalbaar lijkt het je mond vaker te verzorgen? Op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor helemaal niet haalbaar en 10 voor heel haalbaar.
 - Waarom geef je de score x en niet x-1?
 - Hoe zou je naar x+1 kunnen gaan?
- Wat denk je dat je zou kunnen proberen?
- Wat is voor jou haalbaar om als eerste stap te zetten?
- Wat zou je kunnen helpen om het vol te houden?
- Het is helemaal oké als je er nog niet klaar voor bent.
- Je hoeft niet alles ineens te veranderen. Elke kleine stap helpt je mondgezondheid al vooruit.
- Wat zou je kunnen doen als je weer die droge mond voelt opkomen?
- Denk je dat je die tandpasta eens wil proberen en zien of het beter voelt?

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Denk er gerust eens over na en laat het me weten bij je volgende bezoek.
- Zullen we al een afspraak inplannen voor over een tijdje, dan kunnen we dan even kijken hoe dat voor je werkt.
- Mag ik je doorverwijzen naar gezondemondb.be, daar vind je heel wat materiaal om met de zorg voor je mond aan de slag te gaan. (hoe specifieker je kan doorverwijzen, hoe beter)
- Zal ik een infobrochure meegeven over mondzorg bij medicatie?






KAART HET AAN



Vanuit een signaal dat je ziet



Vanuit je eigen ervaring

-  **Je gaf eerder aan dat je vaak vermoeid bent. Heb je het gevoel dat je goed slaapt?**
-  **“Ik merk dat je supplementen neemt tegen vermoeidheid. Heb je al eens stilgestaan bij je slaapkwaliteit?**
-  **Je vertelde dat je vaak piekert. Heeft dat invloed op je slaap?**
-  **Je gaf aan dat je ‘s ochtends moeilijk op gang komt. Hoe is je nachtrust de laatste tijd?**
-  **Ik probeer zelf een vast slaapritme aan te houden, dat helpt me om beter te slapen. Hoe zit dat bij jou?**

Sommige medicatie kan je slaap beïnvloeden. Merk je daar iets van?

Mag ik iets vragen over je slaap? Ik merk dat vermoeidheid vaak terugkomt in ons gesprek.

Ik wil het graag even hebben over slaap. Vind je dat goed?

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Hoe ziet voor jou een nacht eruit waarin je goed geslapen hebt?
- Wat helpt jou om tot rust te komen en goed te kunnen slapen?
- Hoe voel je je meestal overdag? Heb je het gevoel dat je voldoende energie hebt?
- Zijn er momenten waarop je het moeilijk vindt om in slaap te vallen, door te slapen of word je soms heel vroeg wakker?
- Gebruik je soms iets om beter te kunnen slapen, zoals medicatie, alcohol of andere middelen? Hoe ervaar je dat?
- Hoe ziet jouw avondroutine eruit voordat je gaat slapen?
- Gebruik je vaak schermen zoals je gsm, tablet of tv vlak voor het slapengaan? Hoe beïnvloedt dat jouw slaap, denk je?
- Hoe is jouw slaapkamer ingericht? Is die voor jou comfortabel genoeg om goed te kunnen slapen?
- Merk je dat stress, zorgen of je mentale gezondheid invloed hebben op je slaap?
- Heeft je werk, je gezin of je dagelijkse ritme een impact op hoe en wanneer je slaapt?
- Als je iets zou kunnen veranderen aan je slaapgewoontes, wat zou dat dan zijn?
- Wat denk je dat een eerste kleine stap zou kunnen zijn om je slaap te verbeteren?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Vaste bedtijden hanteren (zowel in de avond als de ochtend) helpt je biologische klok waardoor je makkelijker inslaapt, beter doorslaapt en uitgeruster wakker wordt.
- Voor volwassenen wordt een slaapduur van zeven tot negen uur per nacht aanbevolen. Idealiter slaap je niet minder dan zeven uur, maar ook niet langer dan negen uur om je lichaam en geest optimaal te laten herstellen.
- Een vaste bedtijdroutine kan je lichaam en geest helpen om zich beter voor te bereiden op de nacht.
- Vermijd drukke en intense activiteiten voor je lichaam en geest. Denk daarbij aan het verminderen van schermgebruik, het vermijden van intensieve sport vlak voor bedtijd of het voeren van emotioneel belastende gesprekken in de late avond.

CREËER MOTIVATIE

- Wat betekent een goede nachtrust voor jou?
- Wat merk je zelf aan je lichaam of je stemming als je slecht hebt geslapen?
- Wat zou er voor jou veranderen als je beter zou slapen?
- Sommige mensen starten met minder schermtijd, anderen met ontspanningsoefeningen. Wat zou jij willen proberen?

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Op gezondleven.be staat betrouwbare info over slaap en hoe je je slaapgewoontes stap voor stap kan aanpassen. Wil je dat ik je de link meegeef?
- Wil je meer weten over hoe stress, voeding of beweging je slaap beïnvloeden? Ik kan je daar betrouwbare info over bezorgen.
- Als je langdurig slecht slaapt, kan het zinvol zijn om dit met je huisarts te bespreken. Wil je dat ik je help om dat gesprek voor te bereiden?



VACCINATIES

KAART HET AAN

Mag ik het even met jou hebben over vaccinatie?

Laat jij je vaccineren als het jou wordt aangeraden?

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Wat weet jij over vaccinatie? Van waar heb je die informatie?
- Wat zijn voor jou redenen om je wel of niet te laten vaccineren?

ADVIES OP MAAT GEVEN

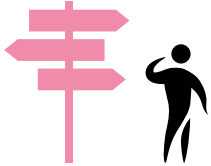
- Ik adviseer jou om je te laten vaccineren tegen hepatitis A omdat je binnenkort naar een land reist waar deze infectie vaak voorkomt.
- Vaccinatie helpt om ernstige ziekte te voorkomen. Op basis van jouw leeftijd raad ik het RSV- en pneumokokkenvaccin aan.
- Omdat je met kwetsbare groepen werkt, is een jaarlijkse herhaling van het griepvaccin extra belangrijk.

CREËER MOTIVATIE

- Waarom zou je het belangrijk vinden om je te laten vaccineren?

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Wil je dat ik meteen een afspraak voor vaccinatie voor je maak?
- Zal ik samen met jou bekijken welke vaccins voor jou aanbevolen zijn?
- Heb je behoefte aan extra informatie? Ik kan je een folder meegeven of een betrouwbare website aanraden.



ALGEMEEN LEEFSTIJL - THEMA-OVERSCHRIJDEND

KAART HET AAN

**Je kan de werking van deze medicatie verbeteren door enkele kleine veranderingen.
Mag ik daar wat meer over vertellen?**

**Gezond eten, voldoende bewegen, niet roken, ... hebben een invloed op de behandeling.
Wil je aan één van deze thema's werken?**

RELEVANTE VRAAG STELLEN

- Wat betekent gezond zijn voor jou? Is er iets wat je wilt doen om je gezonder te voelen?

ADVIES OP MAAT GEVEN

- Gelukkig is diabetes deels te voorkomen door een gezonde leefstijl: niet roken, gezond eten en voldoende bewegen.

CREËER MOTIVATIE

- Ik heb je net advies gegeven, wat is daarvan belangrijk voor jou?
- Schaalvraag met opvolgvragen over belang
 - Op een schaal van 1 'helemaal niet belangrijk' tot 10 'enorm belangrijk', hoe belangrijk is het voor jou om ... (meer te bewegen/gezonder te eten/...)
 - Waarom geef je geen x-1?
 - Wat kan ervoor zorgen dat je naar x+1 zou gaan?
- Schaalvraag met opvolgvragen over haalbaarheid
 - Op een schaal van 1 'enorm moeilijk' tot 10 'enorm makkelijk', hoe makkelijk is het voor jou om ... (meer te bewegen/gezonder te eten/...)
 - Waarom geef je geen x-1?
 - Wat kan ervoor zorgen dat je naar x+1 zou gaan?
- Waarom zou ... (een belangrijke persoon uit het netwerk, bv. je kind) het belangrijk vinden dat jij ...
 - stopt met roken?
 - gezonder gaat eten?
 - ...
- Wat zouden drie belangrijke redenen zijn om ... (te stoppen met roken/meer te bewegen/...)
- Om voor jezelf een beeld te krijgen van ... (jouw leefstijl, jouw eetgedrag, jouw beweeggedrag, jouw rookgedrag, ... is hier een vragenlijst (bv. gezondheidskompas.be, mijn.gezondleven.be) die je kan invullen. Uit deze vragenlijst komt specifiek advies waar jij concreet mee aan de slag kan gaan. Als je nog met vragen zit, help ik je graag verder.

- Samenvatten
 - Ik hoor je zeggen dat
 - Wat je me vertelt, is dat ...

HELPEN BIJ DE VOLGENDE STAPPEN

- Vind je het oké als ik je volgende week even opbel om te vragen of je eerste afspraak goed is verlopen?
- Ik denk dat tabakoloog/diëtist/Bewegen Op Verwijzing-coach/... X echt een goeie match zou zijn met jou, ik geloof dat het zal klikken. Ze zit hier vlakbij, trouwens. Wat denk je, zal ik vragen of ze jou belt om een afspraak te maken?



CONTACT

Justine.vanlierde@gezondleven.be
02 422 49 43