KRACH - T

Algemeen

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K – kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Je kan de werking van deze medicatie verbeteren door enkele kleine veranderingen. Mag ik daar wat meer over vertellen?"

vb. 2: "Gezond eten, voldoende bewegen, niet roken,... heeft een invloed op de behandeling. Wil je aan één van deze thema's werken?"

R – relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Wat betekent gezond zijn voor jou? Is er iets wat je wilt doen om je gezonder te voelen?"

A – advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Ik heb je net advies gegeven, wat is daarvan belangrijk voor jou?"

vb. 2: "Wat zouden 3 belangrijke reden zijn om... (te stoppen met roken/meer te bewegen/....)?"

C – creëer motivatie

vb. 1: "Gelukkig is diabetes deels te voorkomen door een gezonde leefstijl: niet roken, gezond eten en voldoende bewegen."

H – helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "Vind je het oké dat ik je volgende week even opbel om te vragen of je eerste afspraak goed is verlopen?"

vb. 2: "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?"

T – Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen
in zorgzame en gezonde samenleven

KRACH - T

Seksuele gezondheid

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K

kaart het aan
en vraag toestemming

vb. 1: "Deze medicatie kan een invloed hebben op je seksualiteitsbeleving. Is het oké als ik je hier wat meer info over geef?"

R

relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Heb je ooit al een noodpil genomen? Weet je hoe die werkt? Of heb je graag dat ik je wat extra uitleg geef?"

A

advies op maat geven

vb. 1: "Hier is de noodpil. Vind je het goed om het even over de komende week te hebben? Gebruik zeker 7 dagen een condoom, over twee weken doe je best een zwangerschaptest."

C

creëer motivatie

vb. 1: "Op een schaal van 1 'enorm moeilijk' tot 10 'enorm makkelijk': hoe makkelijk is het voor jou om op elke dag je anticonceptiepil/ je PrEP/ je hiv-medicatie te nemen?"

H

helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "Wil je meer informatie over seksuele gezondheid? Je kan terecht op allesoverseks.be."

T

Tijd

Gedragsverandering vraagt tijd. Wil je het gesprek verderzetten? Gebruik dan de Onder 4 Ogen- methode van Sensoa.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen
is ongaam en gezond samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER SEKSUELE GEZONDHEID

Welke adviezen geef je mee?

- Had je een onbeschermd seksueel contact, vraag een soa en/of hiv-test bij je huisarts.
- Een condoom beschermt tegen de meeste soa's, PrEP beschermt tegen hiv, laat je vaccineren tegen HPV en Hepatitis B.
- Er bestaat glijmiddel op waterbasis en op siliconenbasis, deze kan je beide met condooms gebruiken. Glijmiddel op oliebasis kan een condoom beschadigen. Wil je zwanger worden, kies dan een gespecialiseerd glijmiddel.
- Wist je dat er verschillende soorten en maten van condooms bestaan. Hoe beter het condoom past, hoe minder snel die scheurt of knelt en hoe fijner het voelt.
- Wil je zwanger worden in de nabije toekomst, begin alvast foliumzuur in te nemen.

Naar waar mensen doorverwijzen?

Verwijs door naar allesoverseks.be en zanzu.be voor betrouwbare informatie over seksualiteit en seksuele gezondheid

Huisarts

Ondersteuning bij leven met hiv: Sensoa Positief (positief@sensoa.be)

Gespecialiseerde hulp: gynaecoloog, uroloog, bekkenbodemtherapeut, seksuoloog (www.seksuoloog.be)

Meer info: www.sensoa.be

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid SENSOA

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

KRACH - T

Alcohol

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K – kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Het is binnenkort weer Tournée Minérale. Hoe kijk jij daarnaar? Doe je ook mee?"

vb. 2: "Om je goed te kunnen helpen met je vraag, moet ik zicht krijgen op je alcoholgebruik. Vind je het oké als we het hier even over hebben?"

R – relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Wat weet je over het effect van alcohol op jouw medicatie?"

vb. 2: "Hoe vaak drink jij alcohol?"

A – advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "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. Wil je toch alcohol drinken, beperk het dan tot maximum 10 standaardglazen per week."

C – creëer motivatie

vb. 1: "Stel dat je iets zou veranderen aan je alcoholgebruik, welke voordelen zie je?"

H – helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "Wil je nagaan of je alcoholgebruik riskant is? Doe anoniem en vrijblijvend de zelftest en krijg meteen advies. Meer info vind je op drugslijn.be/test-jezelf/alcohol"

T – Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen in zorgzaam en gezond samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER **ALCOHOL**

Welke adviezen geef je mee?

- **Hoe minder je drinkt, hoe kleiner het risico**.
- **Probeer de risico's te beperken** door: niet meer dan 10 standaardglazen per week te drinken, het aantal glazen te beperken en een aantal dagen per week niet te drinken
- Advies om extra voorzichtig te zijn bij: jongvolwassenen tussen de 18 en 24 jaar, ouderen, mensen die medicatie of andere drugs gebruiken, mensen met al dan niet alcohol-gerelateerde gezondheidsproblemen die kunnen beïnvloed worden door alcoholgebruik, mensen met een laag lichaamsgewicht, mensen met een voorgeschiedenis van alcoholproblemen in de familie
- Advies om niet te drinken bij: Jongeren onder de 18 jaar, bij een kinderwens, tijdens de zwangerschap en borstvoeding, in het verkeer of tijdens het werk.

Naar waar mensen doorverwijzen?

druglijn.be en alcoholhulp.be

huisarts

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN VAD de druglijn

Meer info: www.druglijn.be/drugs/alcohol

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

KRACH - T

Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K – kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Ik wil het graag hebben over het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker. Is dit goed voor jou?"

vb. 2: "Heb je al eens een uitstrijkje laten nemen?"

R – relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Heb je al eens een uitnodiging gekregen van het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker?"

A – advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Ik zie dat je 30 wordt dit jaar. Er is al veel in de media verteld over HPV en baarmoederhalskanker. Heb je daar nog vragen over?"

C – creëer motivatie

vb. 1: "Welke voordelen zie je om deel te nemen aan het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker?"

H – helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "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."

T – Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen in zorgzame en gezonde samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER HET BEVOLKINGSONDERZOEK BAARMOEDERHALSKANKER

Welke adviezen geef je mee?

- Het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker geeft vrouwen van 25 tot en met 29 jaar die in aanmerking komen, de kans om elke drie jaar een gratis uitstrijkje te laten nemen.
- Het Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker geeft vrouwen van 30 tot en met 64 jaar die in aanmerking komen, de kans om elke vijf jaar een gratis uitstrijkje te laten nemen.

Naar waar mensen doorverwijzen?

Verwijs door naar baarmoederhalskanker.bevolkingsonderzoek.be voor meer informatie over het bevolkingsonderzoek

Neem contact op met het Centrum voor Kankeropsporing (CvKO) via het gratis nummer 0800/60.160 of via info@bevolkingsonderzoek.be om na te gaan of je patiënt(e) in aanmerking komt.

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN
stichting tegen kanker
Preventieproject gerealiseerd met de steun van Stichting Tegen Kanker

Meer info:
baarmoederhalskanker.bevolkingsonderzoek.be

KRACH - T

Bevolkingsonderzoek Borstkanker

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K
kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Ik wil het graag hebben over het Bevolkingsonderzoek Borstkanker. Is dit goed voor jou?"

vb. 2: ""Komt borstkanker voor in je familie?"

R
relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Wat weet je over de screeningsmammografie van het Bevolkingsonderzoek Borstkanker?"

A
advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Borstkanker kan door de screeningsmammografie heel vroeg ontdekt worden. Daardoor vergroot de kans dat je volledig geneest, en de behandeling minder zwaar zal zijn."

C
creëer motivatie

vb. 1: "Welke voordelen zie je om deel te nemen aan het Bevolkingsonderzoek Borstkanker?"

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

vb. 1: ""Je kan via het gratis nummer 0800/60.160 contact opnemen met het Centrum voor Kankeropsporing om te weten of je in aanmerking komt."

T
Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen
in zorgzame en gezonde samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER HET BEVOLKINGSONDERZOEK BORSTKANKER

Welke adviezen geef je mee?

Het Bevolkingsonderzoek Borstkanker geeft vrouwen van 50 tot 69 jaar die in aanmerking komen, de kans om elke twee jaar gratis een screeningsmammografie te laten nemen.

Naar waar mensen doorverwijzen?

Kijk op Borstkanker.bevolkingsonderzoek.be voor meer informatie over het bevolkingsonderzoek

Neem contact op met het Centrum voor Kankeropsporing (CvKO) via het gratis nummer 0800/60.160 of via info@bevolkingsonderzoek.be om na te gaan of je patiënte in aanmerking komt.

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

stichting tegen kanker

Preventieproject gerealiseerd met de steun van Stichting Tegen Kanker

Meer info:
borstkanker.bevolkingsonderzoek.be

KRACH - T

Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K – kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Ik wil het graag hebben over het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker. Is dit goed voor jou?"

vb. 2: ""Komt dikkedarmkanker voor in je familie?"

R – relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Heb je al eens een uitnodiging gekregen van het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker?"

A – advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Dikkedarmkanker kan door de stoelgangtest vroegtijdig ontdekt worden. De behandeling is dan meestal minder zwaar en je hebt meer kans om te genezen."

C – creëer motivatie

vb. 1: "Welke voordelen zie je om deel te nemen aan het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker?"

H – helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "Als je de stoelgangtest niet meer hebt en in aanmerking komt voor het bevolkingsonderzoek 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."

T – Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen
in zorgzame en gezonde samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER HET BEVOLKINGSONDERZOEK DIKKEDARMKANKER

Welke adviezen geef je mee?

- Het Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker geeft mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar die in aanmerking komen, de kans om hun stoelgang elke 2 jaar gratis te laten onderzoeken.

Naar waar mensen doorverwijzen?

Verwijs door naar dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be voor meer informatie over het bevolkingsonderzoek

Neem contact op met het Centrum voor Kankeropsporing (CvKO) via het gratis nummer 0800/60.160 of via info@bevolkingsonderzoek.be om na te gaan of je patiënt(e) in aanmerking komt.

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

stichting tegen kanker

Preventieproject gerealiseerd met de steun van Stichting Tegen Kanker

Meer info:
dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be

KRACH - T

Beweging en minder lang stilzitten

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K **kaart het aan**
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Ik merk dat je een beetje buiten adem bent."

vb. 2: "Tegen jouw hoge bloeddruk helpt regelmatig bewegen."

C **creëer motivatie**

vb. 1: "Wat zouden positieve bijwerkingen kunnen zijn van voldoende bewegen/minder lang stilzitten?

T **Tijd**

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

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

vb. 1: "Ik denk dat jij de nodige ondersteuning kan krijgen bij een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die motiveert om dagelijks een beetje meer te bewegen en biedt een luisterend oor voor de moeilijkheden die je kan ervaren."

A **advies op maat geven:**
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Vaak denken mensen enkel aan verschillende sporten. Gelukkig gaat bewegen breder. Het gaat ook over bv. fietsen naar de supermarkt of een dagelijkse wandeling tijdens een pauze op het werk."

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

vb. 1: "Wat is volgens jou 'voldoende' bewegen?"

vb. 2: "Hoe denk jij dat meer beweging jou kan helpen?"

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen in zorgzame en gezonde samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER BEWEGING EN MINDER LANG STILZITTEN

Welke adviezen geef je mee?

- Beweging helpt effectief bij vele verschillende aandoeningen én helpt ze voorkomen.
- Zit minder lang stil én beweeg meer - zet in op zowel beweging als lang stilzitten
- Zet stap voor stap - kies voor haalbare doelen. Elke stap vooruit, richting de aanbevelingen is een overwinning. Geef niet op als er eens terugval is.
- Denk vooruit en plan - wat, waar, wanneer, met wie? Zijn er moeilijkheden waar je op kan anticiperen?
- Kies iets wat je graag doet en geef je tijd om het leuker te vinden. De eerste stappen zijn soms moeilijk als het moeilijk blijft, kan je ook wat anders uitproberen

Naar waar mensen doorverwijzen?

Bewegen Op Verwijzing: professionele coaching, beweegplan op maat en persoonlijke opvolging aan een lage prijs met gedeeltelijke terugbetaling vanuit de mutualiteit.

Op mijngezondleven.be kan je patiënt/cliënt snel en eenvoudig een persoonlijk actieplan opstellen met concrete tips.

Verwijs door naar bewegingsdriehoek.be voor betrouwbare informatie.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

stichting tegen kanker

Preventieproject gerealiseerd met de steun van Stichting Tegen Kanker

Meer info: bewegingsdriehoek.be

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

KRACH - T

Gezonde binnenlucht

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K
kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: (Huisbezoek) "Is dat een vochtplek?"

vb. 2: "Het is hier wel warm, ik zet even het venster open."

R
relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Zet je soms de venster open?"

A
advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Regelmatig je venster open zetten en ventileren is belangrijk. Zo krijg je verse lucht in huis en heb je minder kans om ziek te worden."

C
creëer motivatie

vb. 1: "Nu je hoort dat de je kans om ziek te worden minder groot wordt door de venster open te zetten. Wat denk je dan?"

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

vb. 1: "Wil je zelf aan de slag met tips over gezonde binnenlucht? Op gezondbinnen.be vind je heel wat praktische info en checklists."

T
Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen
in zorgzame en gezonde samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER GEZONDE BINNENLUCHT

Welke adviezen geef je mee?

- Beperk vervuilende stoffen: Veel producten en materialen geven schadelijke stoffen af
- Vermijd CO-vergiftiging: laat regelmatig je warmwatertoestellen nakijken
- Zorg elke dag voor verse lucht in huis: zet regelmatig je venster open en schakel je ventilatiesysteem in en zorg dat ventilatieroosters open staan

Naar waar mensen doorverwijzen?

De medisch milieukundige
bij Gezondheidsmakers in je buurt.

Gezond binnen bij je thuis
www.gezondbinnen.be

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN
stichting tegen kanker
Preventieproject gerealiseerd met de steun van Stichting Tegen Kanker

Meer info: www.gezondbinnen.be

KRACH - T

Mondgezondheid

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K – kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Ik zie dat je je hand voor je mond houdt terwijl je spreekt. Heb je ergens last van?"

vb. 2: "Ik zie dat je kind aan het wisselen is. Is hij/zij al eens bij de tandarts geweest?"

R – relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Wat is de reden dat het al zo lang geleden is dat je bij de tandarts bent geweest?"

A – advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Wat vervelend dat je al zo lang met die pijn rondloopt. Het lijkt me een goed idee om toch eens een afspraak te maken met een tandarts. Wat heb je daarvoor nodig?"

vb.2: "Wist je dat je poetsmoment 's avonds de allerbelangrijkste is. Het tweede moment kan je kiezen wanneer het voor jou past"

C – creëer motivatie

vb. 1: "Hoe zou het je helpen als je weer fris gevoel in je mond hebt, zonder pijn of ongemak?"

H – helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "Mag ik je een product meegeven wat je eens kan testen om dat gevoel van een droge mond wat tegen te gaan?"

vb.2: "Mag ik eens met je meedenken over hoe je het tandenpoetsen weer tot een dagelijkse gewoonte kan maken?"

T – Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen in zorgzame en gezonde samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER MONDGEZONDHEID

Welke adviezen geef je mee?

- Onderhoud een goede dagelijkse mondhygiëne door 2x per dag 2 minuten je tanden te poetsen, en 1x per dag tussen je tanden te reinigen
- Beperk je zo veel mogelijk tot mondvriendelijk voeding, met een maximum van 5 eet- en drinkmomenten op een dag
- Ga (half)jaarlijks naar de tandarts of mondhygiënist voor een preventief mondonderzoek

Naar waar mensen doorverwijzen?



Op www.gezondemond.be staat informatie voor zowel de algemene bevolking als specifieke doelgroepen, waaronder instructievideo's en factsheets over verschillende thema's



Verwijs naar een tandarts of mondhygiënist voor professionele hulp

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Meer info: www.gezondemond.be

KRACH - T

Mentaal welbevinden

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K

kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Het klinkt alsof het allemaal even niet zo evident is, klopt dat?"

R

relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Wat helpt jou om je gedachten los te laten?"

vb. 2: "Wat geeft jou energie?"

A

advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Soms helpt het je aandacht naar het moment te brengen. Bijvoorbeeld door naar je favoriete muziek te luisteren, te wandelen, creatief bezig te zijn, ..."

C

creëer motivatie

vb. 1: "Wat heeft jou in het verleden al geholpen om uit je hoofd te komen?"

vb. 2: "Laad jij het meest op van iets sociaal, ontspannend, creatief of actief?"

H

helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "Op deze website vind je oefeningen en tips om je goed te voelen, jezelf te kunnen zijn, je goed omringd te voelen en om te gaan met wat moeilijk is."

T

Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen in zorgzame en gezonde samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER MENTAAL WELBEVINDEN

GELUKSDRIEHOEK

Welke adviezen geef je mee?

- Ons geluk ligt niet misschien niet helemaal in onze handen, maar gelukkig wel voor een stukje! Gebruik de geluksdriehoek om te laten zien wat je zelf kunt doen om je geluk te versterken.
- Afhankelijk van de signalen en vraag kan je gericht tips geven om je goed te voelen, jezelf te kunnen zijn, je goed omringd te voelen of om te gaan met moeilijke momenten.
- Blijf realistisch: je kunt en hoeft je niet altijd gelukkig te voelen. Iedereen komt moeilijke momenten tegen. En dat is oké.

Naar waar mensen doorverwijzen?

Online hulplijnen: Geluksdriehoek.be, Tele-Onthaal, De Druglijn, 1712 (bij vragen over geweld), 1813 (zelfmoordlijn). Specifiek voor jongeren: CLBch@t, AWEL, Moodspace, NokNok.be.

Ondersteuning in je buurt: OCMW, LDC, DMW, CAW. Specifiek voor jongeren: JAC, OverKop-huizen.

Gespecialiseerde (zelf)hulp: Zoek een psycholoog, Trefpunt Zelfhulp, Eetexpert.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

stichting tegen kanker

Preventieproject gerealiseerd met de steun van Stichting Tegen Kanker

Meer info: geluksdriehoek.be

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

KRACH - T

Roken

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K

kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Ik wil het graag hebben over roken. Vind je dat goed?"

vb. 2: "Wordt er gerookt in je omgeving?"

vb. 3: "Rook je of rookt je partner?"

R

relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Kan je me vertellen waarom je rookt? En waarom je zou willen stoppen?"

vb. 2: "Heb je ooit al geprobeerd om te stoppen met roken? Wat heb je toen gedaan?"

A

advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Ik adviseer jou en je partner om te stoppen met roken."

vb. 2: "Tabaksrook is zeer schadelijk. Je doet echt je best om je kind te beschermen. De dampkap zuigt helaas niet alle rook weg. Door altijd buiten te gaan roken, kan je dit voorkomen."

C

creëer motivatie

vb. 1: "Hoe graag wil je stoppen met roken (schaal van 1 tot 10)?"

vb. 2: "Ik heb je net verteld over hoe stoppen met roken een invloed kan hebben op verschillende zaken. Welke daarvan zijn voor jou belangrijk?"

H

helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "Heb je behoefte aan extra ondersteuning?" "Op www.tabakstop.be kan je deze allemaal terugvinden."

T

Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen in zorgzame en gezonde samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER **ROKEN**

Welke adviezen geef je mee?

- Stoppen met roken is het beste wat je kan doen voor je gezondheid. Hiervoor is hulp beschikbaar
- Rook steeds buiten, liefst uit het zicht van kinderen. Zo vermijd je dat anderen blootgesteld worden aan tabaksrook

Naar waar mensen doorverwijzen?

Tabakoloog
Individueel: sessies van 30 tot 45 min.
In groep: traject van 8 sessies van 1,5 u.

Huisarts en huisapotheker
Vraag naar hun huisarts
of huisapotheek

E-sigaret met nicotine
Vapeshop in de buurt

Tabakstop
Gratis: 0800 111 00 of
tabakstop.be

Rookstopmedicatie
Vraag naar hun huisarts
of huisapotheek

Allen Carr
www.allencarr.be

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN
stichting tegen kanker
Preventieproject gerealiseerd met de steun van Stichting Tegen Kanker

Meer info: motiverentotrookstop.be

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

KRACH - T

Slapen

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K
kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "je zei dat je vaak moe (of lusteloos) bent overdag"

vb. 2: "Slaap en ontspanning spelen een belangrijke rol in je dag. Mag ik daar iets over vragen?"

R
relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Wat merk jij aan jezelf als je slecht geslapen hebt?"

A
advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Vaste bedtijden hanteren (zowel in de avond als de ochtend) helpt je biologische klok waardoor je makkelijker inslaapt, beter doorslaapt en uitgeruster wakker wordt"

vb.2: "Een vaste bedtijdroutine kunnen je lichaam en geest helpen om zich beter voor te bereiden op de nacht."

C
creëer motivatie

vb. 1: "Hoe belangrijk is goede slaap voor jou op dit moment?"

vb.2: "Wat zou er voor jou veranderen als je beter zou slapen?"

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

vb. 1: "Op gezondleven.be vind je een anti-piekerplan en tips om je gedachten voor bedtijd aan te pakken."

T
Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen
in zorgzame en gezonde samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER GEZONDE SLAAP

Welke adviezen geef je mee?

- Varieer je avondroutine en vermijd schermgebruik voor het slapengaan
- Ruil ongezonde gewoontes (zoals cafeïne of alcohol laat op de avond) in voor slaapbevorderende keuzesVarieer je avondroutine en vermijd schermgebruik voor het slapengaan
- Kies ontspannende activiteiten die je graag doet voor het slapengaan
- Denk vooruit en plan vaste bed- en opstaantijden
- Pas je omgeving aan: zorg voor een donkere, stille en koele slaapkamer

Naar waar mensen doorverwijzen?



gezondleven.be/slaap: voor tips, info en oefeningen



Ondersteuning in je buurt: huisarts



Gespecialiseerde (zelf)hulp: zoek een psycholoog of therapeut met expertise in slaaptherapie of CGT-i

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Meer info: www.gezondleven.be/slaap

KRACH - T

Vaccinatie

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K — kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Mag ik het even met jou hebben over vaccinatie?"

vb. 2: "Laat jij je vaccineren als het jou wordt aangeraden? "

R — relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Wat weet jij over vaccinatie? Van waar heb je die informatie?"

vb. 2: "Wat zijn voor jou redenen om je wel of niet te laten vaccineren?"

A — advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Ik adviseer jou om je te laten vaccineren tegen hepatitis A, omdat je binnenkort naar een land reist waar deze infectie vaak voorkomt."

vb. 2: "Vaccinatie helpt om ernstige ziekte te voorkomen. Op basis van jouw leeftijd raad ik het RSV- en pneumokokkenvaccin aan."

vb. 3: "Omdat je met kwetsbare groepen werkt, is een jaarlijkse herhaling van het griepvaccin extra belangrijk."

C — creëer motivatie

vb. 1: "Waarom zou je het belangrijk vinden om je te laten vaccineren?

H — helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "Heb je behoefte aan extra informatie? Ik kan je een folder meegeven of een betrouwbare website aanraden."

T — Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen in zorgzaam en gezond samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER VACCINATIE

Welke adviezen geef je mee?

- Ze bieden bescherming tegen ernstige ziekten, ziekenhuisopname of sterfte.
- Ze bieden bescherming van kwetsbare mensen in je omgeving.
- Op allesovervaccineren.be kan je per leeftijd de aanboven vaccins terugvinden

Naar waar mensen doorverwijzen?



Huisarts, apotheek, (thuis)
verpleegkundig, specialist, Kind en Gezin
en CLB

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen
is ongelooflijk
gezond samenleven

Meer info: allesovervaccineren.be

KRACH - T

Valpreventie

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K **kaart het aan**
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Je vertelde dat je soms iets neemt om beter te slapen. Merk je verschil in hoe stevig je op je benen staat als je 's nachts even uit bed moet?"

vb. 2: "Het opstaan uit een stoel lijkt wat moeizaam te gaan. Heb je daar wel vaker last van?"

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

vb. 1: "Hoe voel je je meestal als je 's nachts even moet opstaan? Gaat dat vlot of ben je dan wat wiebelig op de benen?"

A **advies op maat geven:**
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Slaapmedicatie kan het risico op vallen verhogen. Soms zijn er alternatieven of kan een arts mee bekijken of een lagere dosis of afbouw mogelijk is."

vb.2: "Met simpele oefeningen bouw je kracht op en train je je evenwicht."

C **creëer motivatie**

vb. 1: "Wat zou het voor jou betekenen als je 's nachts met een geruster gevoel uit bed kan stappen, met minder risico om te vallen?"

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

vb. 1: "Zal ik een seintje geven aan je arts of apotheker om samen te bekijken of je slaapmedicatie nog nodig is of eventueel aangepast kan worden?"

T
Tijd
Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen
in zorgzame en gezonde samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER VALPREVENTIE

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Welke adviezen geef je mee?

- In beweging blijven: Train 3 keer per week je evenwicht en spierkracht.
- Stevig schoeisel: Draag goed passende schoenen die je voet volledig omsluiten.
- Zicht nakijken: Laat je zicht ieder jaar nakijken bij je oogarts.
- Medicatie controleren: Laat je medicatie jaarlijks controleren bij je arts of apotheker.
- Rustig rechtstaan: Draai voor het rechtstaan even met je polsen en enkels.

Naar waar mensen doorverwijzen?

Op valpreventie.be kan je patiënt/cliënt snel en eenvoudig diens valrisico achterhalen en krijgt deze concrete tips.

7-weken BE-EMPOWERed-programma: Ouderen leren in een actieve omgeving hoe ze hun zelfredzaamheid vergroten, gezond gedrag stimuleren en valrisico verlagen.

Doorverwijzing naar VL-Otago: 12 weken training gericht op spierkracht, evenwicht en mobiliteit.

Week van de Valpreventie: Ontdek op www.valpreventie.be inspirerende materialen en activiteiten tijdens de jaarlijkse campagne.

Meer info: www.valpreventie.be

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

KRACH - T

Eten

heel weinig tijd (1 min.)

iets meer tijd (4 min.)

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

K

kaart het aan
via een persoonlijke en positieve insteek

vb. 1: "Wist je dat elke dag zo'n ander-halve liter water drinken je lichaam enorm helpt, onder andere je huid en geheugen?"

R

relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "Op welke manier zorg jij ervoor dat je water drinkt?"

vb. 2: "Heb je het gevoel je lichaam voldoende te voeden, zodat je de hele dag door energie hebt?"

A

advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Elke dag (kraan)water drinken draagt bij tot de algemene gezondheid. Het kan helpen om een fles in het zicht te zetten of een drinkbus met strepen op te gebruiken en elk uur tot een volgende streep te geraken."

C

creëer motivatie

vb. 1: "Wat kan jou helpen om meer water te drinken?"

vb. 2: "Hoe belangrijk vind je het om gezond en gevarieerd te eten?"

H

helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "Benieuwd hoe gezonder te eten en drinken? Met de voedingsdriehoek ben je al een stuk op weg, ik geef je hier graag een folder van mee. Voor meer betrouwbare informatie over voeding kan je altijd terecht op de website gezondleven.be. Wil je zelf aan de slag gaan en persoonlijke tips krijgen, kijk dan op mijn.gezondleven.be."

T

Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen
in zorgzame en gezonde samenleven

GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER **ETEN**



Welke adviezen geef je mee?

- Eet in verhouding meer plantaardige (groenten, fruit, granen, peulvruchten) dan dierlijke voeding
- Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën (voeding uit de rode bol die vullen wel, maar voeden niet)
- Drink vooral kraanwater. Water is de beste drank om je dorst te lessen. Kies bewust voor kraanwater in plaats van flessenwater: dat is gezond én beter voor het milieu.
- Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoengroente en vervang minder gezonde keuzes door een gezondere variant zoals beter volkoren dan wit brood.
- Pas je omgeving aan. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto.

Naar waar mensen doorverwijzen?

Verwijs door naar gezondleven.be voor betrouwbare informatie over voeding.

Bijna alles gaat beter met een plan. Op mijn.gezondleven.be kan je patiënt/cliënt snel en eenvoudig een persoonlijk actieplan opstellen met concrete tips.

Raad aan om met een verwijsbrief van de huisarts een diëtist te raadplegen voor meer informatie en persoonlijke begeleiding. Vind op www.vbvd.be/vind-een-dietist diëtisten in de buurt.

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

stichting tegen kanker

Preventieproject gerealiseerd met de steun van Stichting Tegen Kanker

Meer info: voedingsdriehoek.be