



Workshop 'Preventie is teamwork'

Inspiratiedag LSB

18/11/2022



INSPIRATIESESSIE LOKAAL SOCIAAL BELE

Van preventieve gezondheid tot zorg

**Bachelor
Toegepaste
Gezondheidswetenschappen**



Voorkomen is beter
dan genezen

howest
hogeschool



BELEIDSMATIG/PROJECTMATIG WERKEN

STAPPENPLAN ZORG EN WELZIJN



STAP 1: CREËER DRAAGVLAK

- Hoe overtuig je hen?
- Een gemotiveerde en diverse werkgroep
- Visie op het project
- Communiceren is cruciaal!

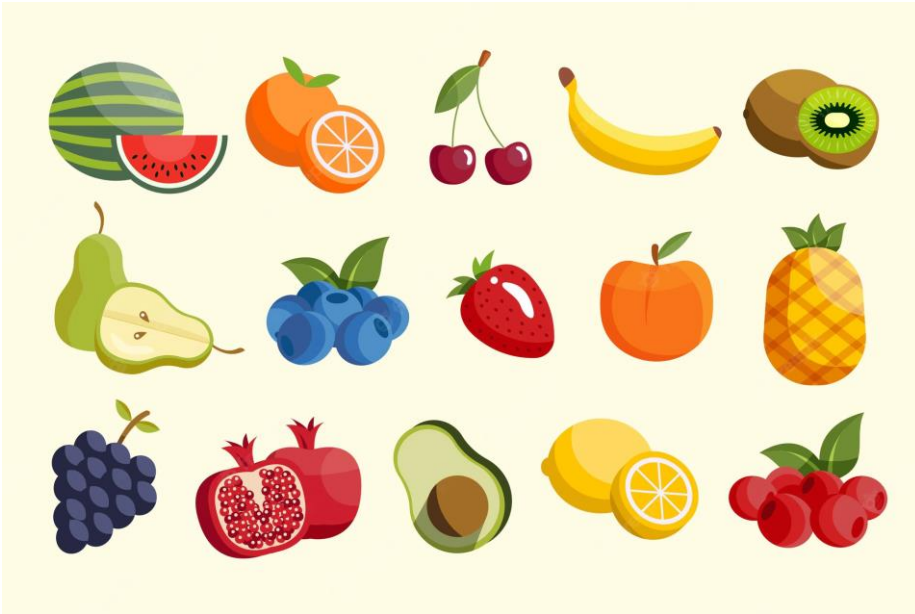


HOE OVERTUIG JE HEN?

- Maak gebruik van cijfers en wetenschappelijke evidentie over de problematiek bij jouw doelgroep
- Zoek aansluiting bij zaken waar jouw organisatie al op inzet
- Ga op zoek naar goede voorbeelden



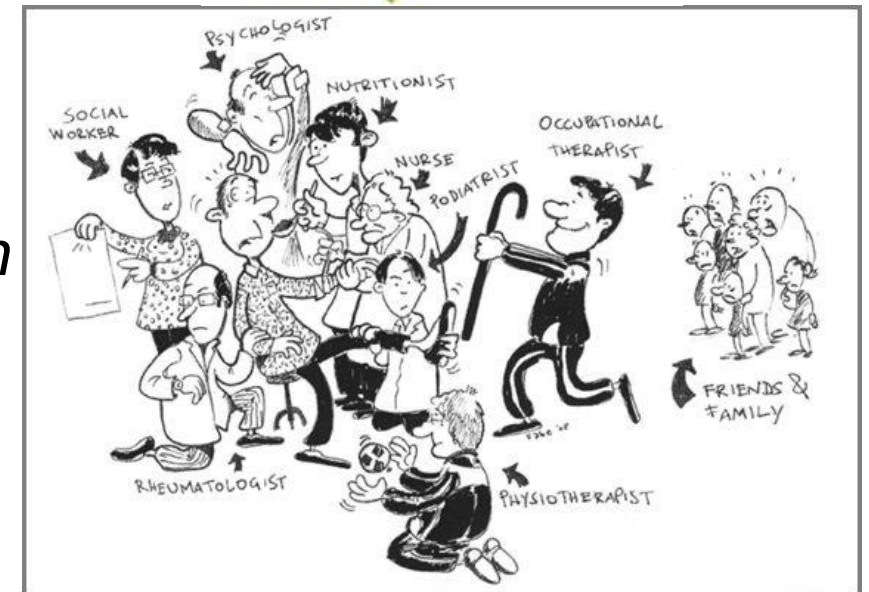
EEN GEMOTIVEERDE EN DIVERSE WERKGROEP



- **Monodisciplinair samenwerken**
 - Zorg/behandeling is de verantwoordelijkheid van één professional
 - Professionals werken afzonderlijk van elkaar
 - Er is geen contact tussen de verschillende disciplines
 - Geschikt bij niet complexe (niet-chronische) hulpvraag
 - *Bv. huisarts of tandarts*

EEN GEMOTIVEERDE EN DIVERSE WERKGROEP

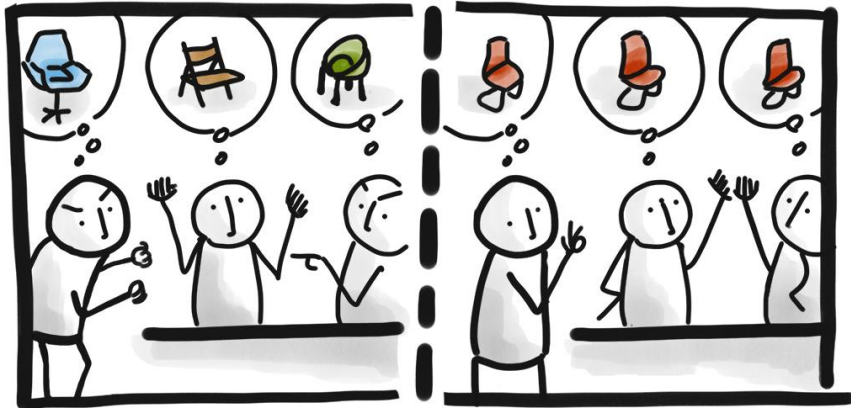
- **Multidisciplinair samenwerken**
 - Verschillende disciplines werken samen in een groep
 - Elke discipline werkt vanuit het eigen perspectief, met de eigen vaktaal/logica
 - Professionals delen informatie met elkaar
 - Toepasbaar bij een complexere hulpvraag
 - *Bv. Cliënt wordt ondersteund door zowel een psycholoog als een sociaal werker*



EEN GEMOTIVEERDE EN DIVERSE WERKGROEP



ARGUING ABOUT WHAT VS. FIGURING OUT HOW



"I THOUGHT WE WERE
MAKING A CHAIR"

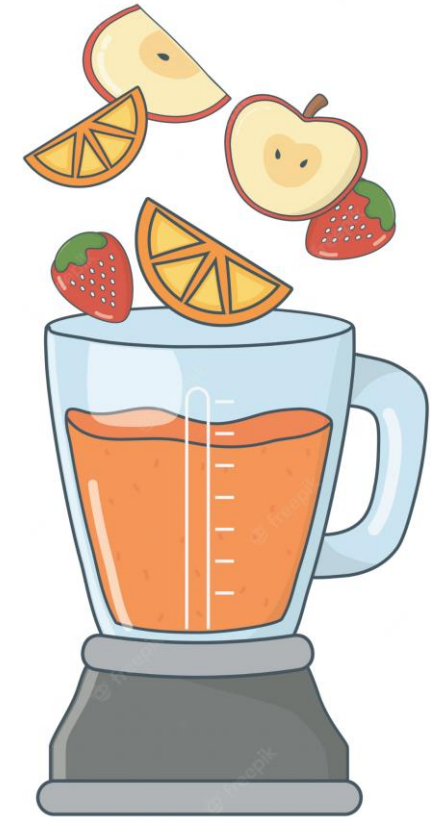
"HOW ARE WE GOING TO
MAKE THE CHAIR"

NNGROUP.COM NN/g

- **Interprofessioneel samenwerken**
 - De verschillende disciplines werken samen als een team, i.p.v. als een groep
 - Team werkt aan gemeenschappelijke doelstellingen
 - Centrale doelstelling: maximaliseren van de kwaliteit van leven van de cliënt
 - Geschikt bij complexe hulpvraag
 - *Bv. Zorgteam in WZC*

EEN GEMOTIVEERDE EN DIVERSE WERKGROEP

- **Transdisciplinair samenwerken**
 - De verschillende disciplines werken samen als een team
 - Onderlinge grenzen vervagen, het is niet meer duidelijk wie welke discipline heeft
 - Zeer actieve samenwerking: taken, expertise en verantwoordelijkheden worden gedeeld
 - Geschikt bij complexe hulpvraag
 - *Bv. Organisatie die begeleiding biedt aan mensen met een psychiatrische problematiek
-> alle professionals worden door de cliënt als begeleider gezien*



VISIE OP HET PROJECT

- **Visbokaal/fishbowl**

- Geschikt om met grote groepen draagvlak te creëren.
- Discussie in kleine groep met grotere groep toeschouwers
- Deelnemers wisselen tussen discussiegroep en toeschouwersgroep
- Materiaal:
 - Ruim lokaal, grote vellen papier, eventueel microfoon
- Duurtijd: ongeveer 1u30
- [Meer info](#)

VISIE OP HET PROJECT

- **GPS-tool**

- Geschikt om draagvlak te vergroten i.v.m. beslissingen op voorwaarde dat er aan de weerstand iets gedaan wordt
- Brainstormmethode om snel tot nieuwe ideeën te komen
- Materiaal:
 - Verschillende kleuren stickers en papier
 - Materialenset (te huur bij Agentschap voor Overheidspersoneel)
- Duurtijd: minimaal een halve dag
- [Meer info](#)

VISIE OP HET PROJECT

- **Krachtenveldanalyse**
 - In kaart brengen van hoe een innovatie wordt gestimuleerd of afgeremd
 - Maakt innovatie mogelijk door remmende krachten kleiner te maken of stimulerende krachten te vergroten
 - Geschikt voor groepen tot 8 personen
 - Materiaal: Flip en stiften
 - [Meer info](#)

VISIE OP HET PROJECT

- **Open Space/Barcamp**
 - Zorgt voor dynamisch proces van discussie en samenwerking
 - Geschikt voor (zeer grote) groepen van 100 tot 1000 mensen
 - Materiaal:
 - Locatie met verschillende lokalen
 - Groot bord met tijdschema en lokalen
 - Voldoende papier en stiften
 - Duurtijd: minstens een halve dag
 - [Meer info](#)

VISIE OP HET PROJECT

- **SWOT-analyse**
 - Strategiebepaling op basis van sterktes/zwaktes/kansen/bedreigingen
 - Geschikt voor groepen tot 15 personen
 - Materiaal:
 - Groot papier/bord
 - Post-its
 - [Meer info](#)

VISIE OP HET PROJECT

- **Consensusmethode**

- Methode om beslissingen te nemen waarbij niemand zich uitgesloten voelt
- Groepsgrootte: tot 15 deelnemers
- Materiaal:
 - Lokaal met stoelen en tafels
 - Stiften en papier
- Duurtijd: 2 tot 3 uur
- [Meer info](#)

VISIE OP HET PROJECT

- **Hoeden van De Bono**
 - Methode om productief denken te bevorderen, helpt om op verschillende manier na te denken
 - Groepsgrootte: tot 15 mensen
 - Materiaal:
 - Stiften, papier,
 - Petjes in verschillende kleuren
 - Duurtijd: minstens een halve dag
 - [Meer info](#)

VISIE OP HET PROJECT

- **Visgraatdiagram (Ishikawa diagram)**
 - Oorzaak-gevolg probleemanalyse
 - Probleem wordt verdeeld in hoofveroorzakers, subveroorzakers, ...
 - Groepsgrootte: tot 15 mensen
 - Materiaal: geen
 - [Meer info](#)

VISIE OP HET PROJECT

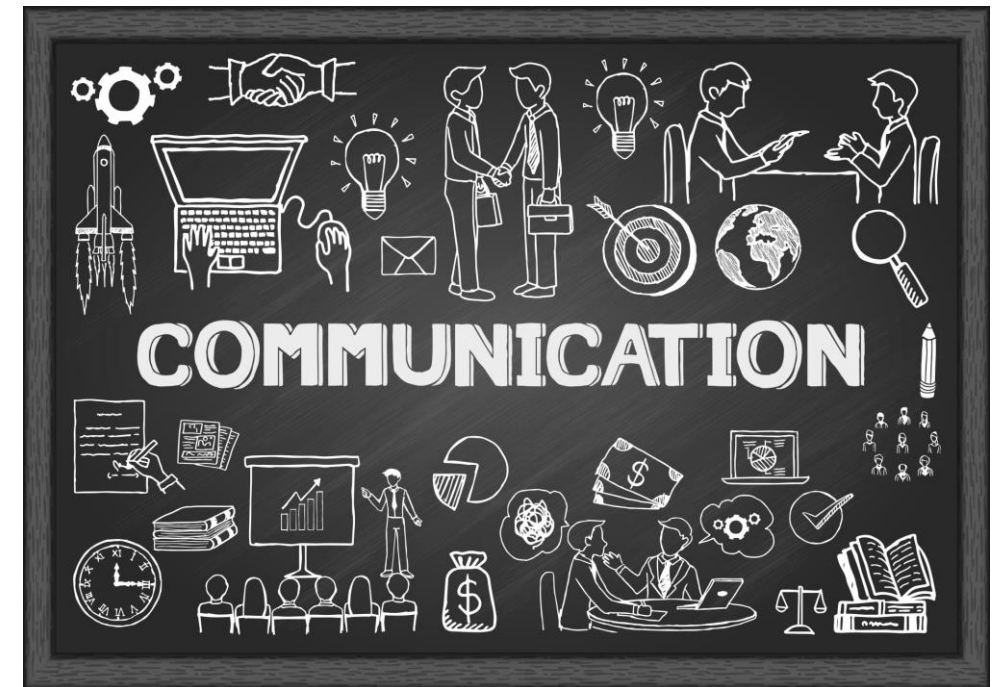
- **Brainwriting**
 - Schriftelijk voorleggen van centrale vraag om creatieve en originele ideeën te verzamelen
 - Groepsgrootte: tot 12 personen
 - Materiaal:
 - Lokaal
 - Stift/deelnemer
 - Flipovers
 - Duurtijd: 20 tot 30 minuten
 - [Meer info](#)

VISIE OP HET PROJECT

- **Ronde van de tafel**
 - Iedereen wordt betrokken door de deelnemers één voor één aan te spreken
 - Groepsgrootte: 9 tot 12 personen
 - Materiaal: geen
 - Duurtijd: 1 tot 2 uur
 - [Meer info](#)

COMMUNICEREN IS CRUCIAAL

- Naar patiënten, cliënten, familie, personeelsleden, ...
- Verhoogt betrokkenheid en verlaagt weerstand
- Geef regelmatig updates
- Mogelijke kanalen: nieuwsbrief, website, bestaande overlegmomenten, infosessies, kick-offmeeting, bewonersvergadering, ouderparticipatieraad, ...



VRAGEN?

CONTACTEER ONS

Vragen? Een interessant idee voor een boeiende samenwerking?

✉ Aarzel niet om ons te contacteren op tgw@howest.be!

Eens langskomen?

📍 Campus Sint-Jorisstraat
Sint-Jorisstraat 71
8000 Brugge

Of volg ons

📘 facebook.com/HowestToegepasteGezondheidswetenschappen

📷 instagram.com/howest_tgw



halt²diabetes

Diabetes Liga

Brugge

WWW.DIABETES.BE



B R U
G G E

INHOUDSTAFEL

Test je kennis

Diabetes in een notendop

Halt2diabetes in Brugge

Tijd voor actie

Ik als burger

Ik als professional

Test je kennis

Hoeveel Belgen hebben diabetes?

A. 1/5

B. 1/10

C. 1/12

D. 1/20

Hoeveel Belgen weten niet dat ze diabetes hebben?

A. 1/2

B. 1/3

C. 1/4

D. 1/5

Hoeveel Belgen hebben een verhoogd risico op diabetes?

A. 10%

B. 20%

C. 30%

D. 40%

Diabetes in een notendop

DIABETES

TYPE 1 DIABETES

Meestal bij **KINDEREN OF JONGVOLWASSENEN**

MINDER DAN 10%
van alle personen met diabetes

Kan niet worden
voorkomen



TYPE 2 DIABETES

Vooraf **VANAF 40 JAAR**
MEER DAN 90%
van alle personen met diabetes

Kan deels voorkomen worden

Duidelijk verband met
OVERGEWICHT EN
ONGEZONDE LEEFSTIJL



ZWANGERSCHAPS- DIABETES

Een tijdelijke
vorm van
diabetes.

Risico op
Type 2 diabetes
stijgt met **50%**



© Diabetes Liga vzw, 2020

9% zwangerschappen

DIABETES komt steeds vaker voor ...

2015

1 op 12

volwassenen in
België

1 op 11

volwassenen wereldwijd



2020

1 op 10

volwassenen in
België

1 op 10

volwassenen wereldwijd

ELZ BRUGGE: 12.000

1/3 WEET NIET DAT HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT

ELZ BRUGGE: 4.400

DIABETES, GEVOLGEN EN VERWIKKELINGEN

Vroegtijdige opsporing
en behandeling is essentieel



Hart- en vaataandoeningen



Oogaandoeningen

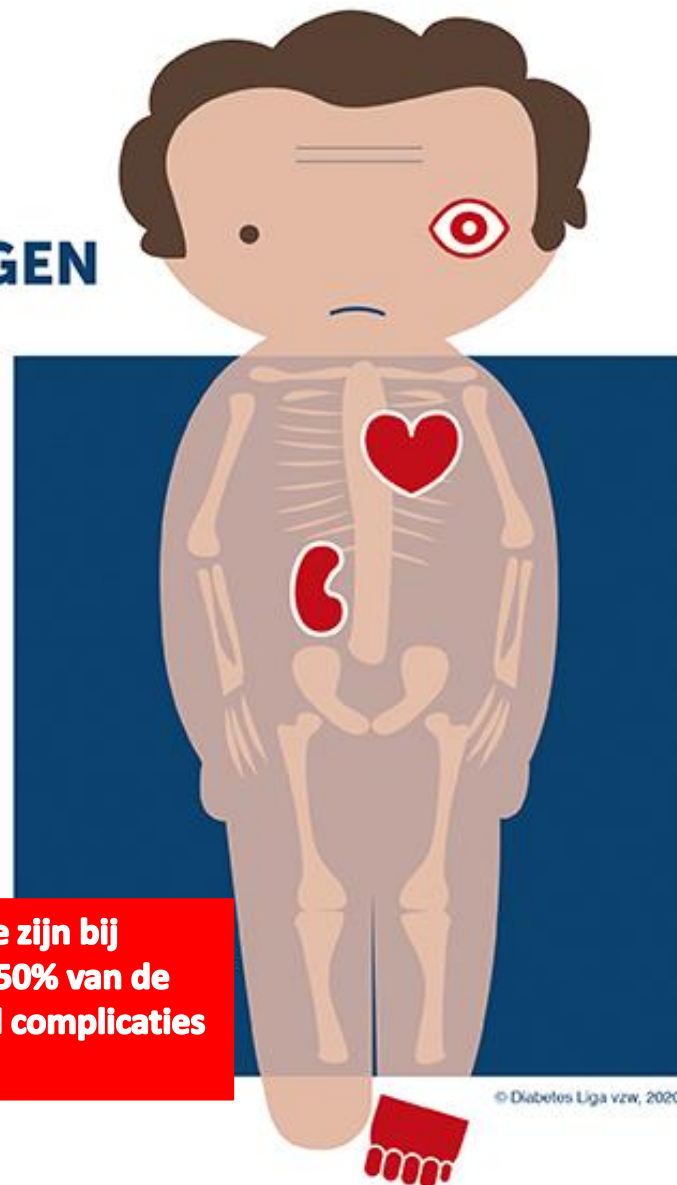


Nierproblemen



Voetproblemen

Bij diagnose zijn bij
gemiddeld 50% van de
personen al complicaties
aanwezig.



© Diabetes Liga vzw, 2020

TYPE 2 DIABETES

niet-beïnvloedbare **risicofactoren**



leeftijd
risico stijgt reeds
vanaf 40 jaar



**familiale
voorgeschiedenis**
van diabetes



(voorgeschiedenis)
**verhoogde bloed-
suikerwaarde**

TYPE 2 DIABETES

beïnvloedbare risicofactoren



**ongezonde
levensstijl**

ELZ BRUGGE
GF: 105.391 (89%)
B: 74.603 (63%)



roken

ELZ BRUGGE
15.868 (13%)



**metabool
syndroom**

ELZ BRUGGE Overgewicht:
56.840 (48%) **Obesitas:**
17.763 (15%)



overgewicht

Halt2Diabetes in Brugge

ENGAGEMENTSVERKLARING

- Ondertekening op 13/11 nav werelddiabetesdag
- Gedragen door de stuurgroep
 - ELZ Brugge
 - Logo Brugge-Oostende
 - Stad Brugge
 - Diabetesliga (Brugge)
 - Zorg- en hulpverleners
 - Bov coaches
 - Kinesisten
 - Diëtisten
 - Tabakologen
 - apothekers
 - Vroedvrouwen
 - Mutualiteiten
 - Sociaal werkers
 - Verpleegkundigen
 - huisartsen



DOELSTELLINGEN

1. Vroegtijdige opsporing via een sensibilisatie- en screeningscampagne
2. Risicopersonen begeleiden naar een gezonde leefstijl

DOELGROEP

1. 45-75 jarigen
allochtone origine: vanaf 25 jaar
2. Personen met een gekend hoog risico:
 - Personen met prediabetes
 - Personen met een voorgeschiedenis van verhoogde glycemiewaarden
bijv. zwangerschapsdiabetes, stresshyperglycemie ...
 - Personen met een cardiovasculaire voorgeschiedenis
 - Personen met micro-albuminuria

halt²diabetes

Diabetes Liga

STAP 1 FINDRISC Screening 45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

FINDRISC
< 12

FINDRISC
≥ 12

zoetzwanger
Diabetes Liga

WWW.ZOETZWANGER.BE

Vrouwen met een voorgeschiedenis
van zwangerschapsdiabetes

DOE DE
FINDRISC
OM DE 3 JAAR
OPNIEUW



voldoende
beweging



gezonde
voeding



gezond
gewicht



niet roken

STAP 2 HUISARTS

Jaarlijkse bepaling van de nuchtere glycemie
en het cardiovasculair risico

Doorverwijsbrief

≥ 126 mg/dl

STAP 3 LEEFSTIJL- AANBOD

- Gratis Groepssessies
Gezonde Voeding op
Verwijzing bij een diëtist

HALT2DIABETES.BE

- Bewegen op Verwijzing

WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE

- Rookstopbegeleiding

TABAKSTOP.BE

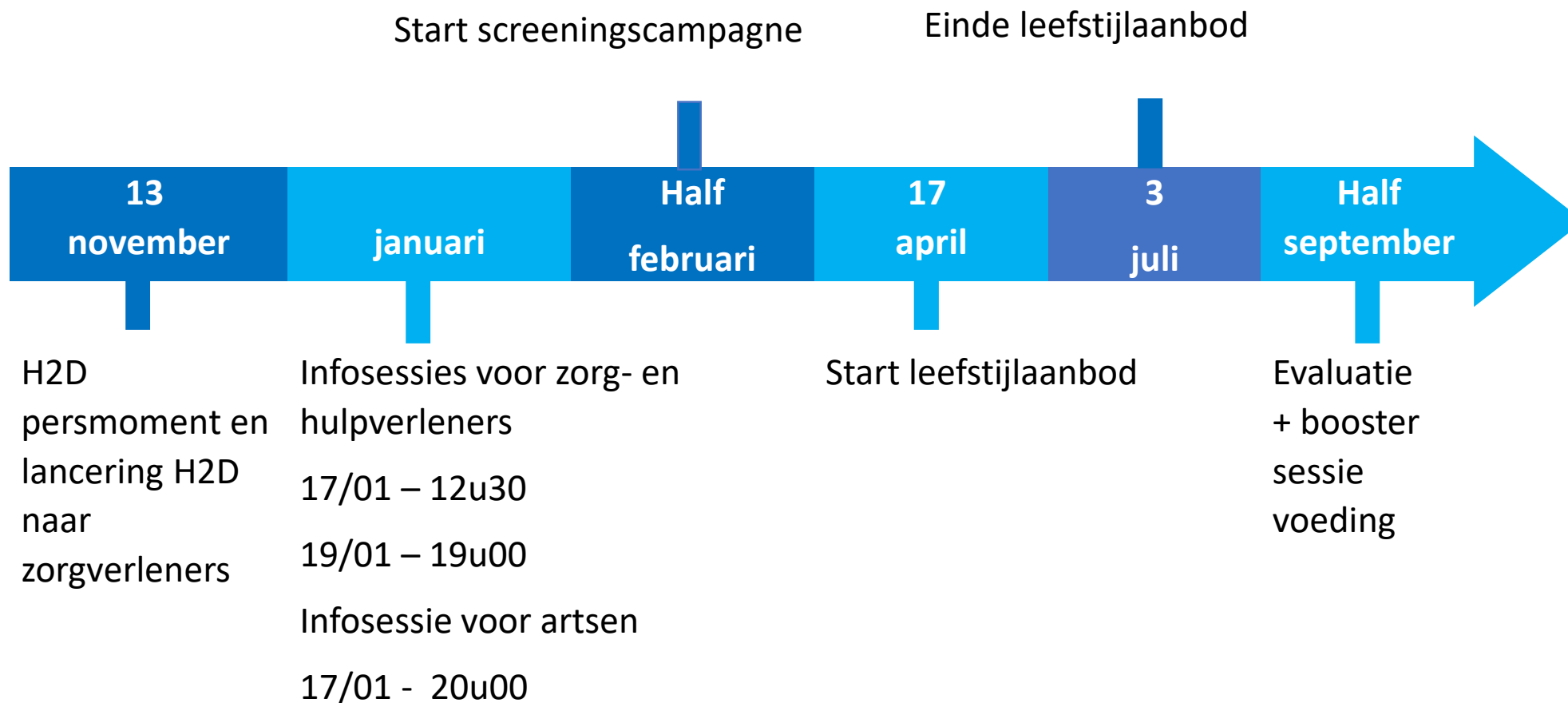
- Ander lokaal leefstijlaanbod

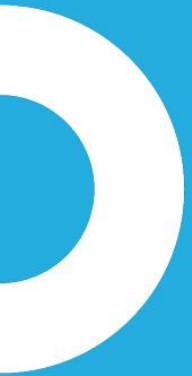
DIAGNOSE DIABETES TYPE 2

- Voortraject/
Zorgtraject
diabetes type 2

- Bewegen op
Verwijzing
- Rookstopbegeleiding
- Ander lokaal
leefstijlaanbod

www.kieck.be - V.U. Paul Delaey, Diabetes Liga vzw, Oetarijmssteenvweg 456, 9000 Gent - 09/2020 - Verboden op de openbare weg te gooien.





Ik als burger

STAP 1 - FINDRISC SCORE

- Doelgroep
 - 45 +
 - risicogroepen
 - etnische afkomst, vanaf 25 jr
- Invullen via
 - Papieren FINDRISC
 - Gezondheidskompas
- Resultaat
 - <12 -> herhaal de bevraging na 3 jaar
 - ≥12 -> Contact opnemen met huisarts



Welkom op het Gezondheidskompas.

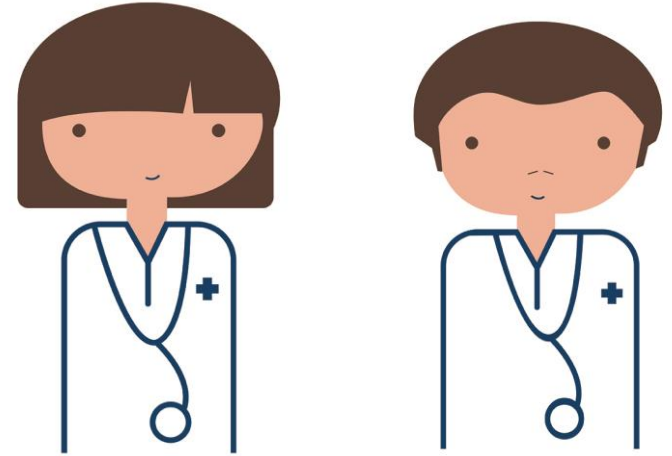
Dit kompas wil je helpen om inzicht te krijgen in jouw gezondheidsrisico's en wil jou concrete adviezen geven om jouw gezondheid te bevorderen.

Neem via onderstaande knoppen deel aan één of meerdere vragenlijsten om stil te staan bij jouw gezondheidsrisico en onmiddellijk adviezen op maat te krijgen.



STAP 2 – ONDERZOEK BIJ HUISARTS

- Bij een FINDRISC score ≥ 12
- Nuchter bloedonderzoek
- Bepalen van bloedsuikerwaarde
 - Diabetes -> diabetestraject
 - Verhoogd risico -> leefstijlaanbod



STAP 3: LEEFSTIJLAANBOD

GROEPSSESSIES

**GEZONDE
VOEDING OP
VERWIJZING**



Sofie Deketelaere

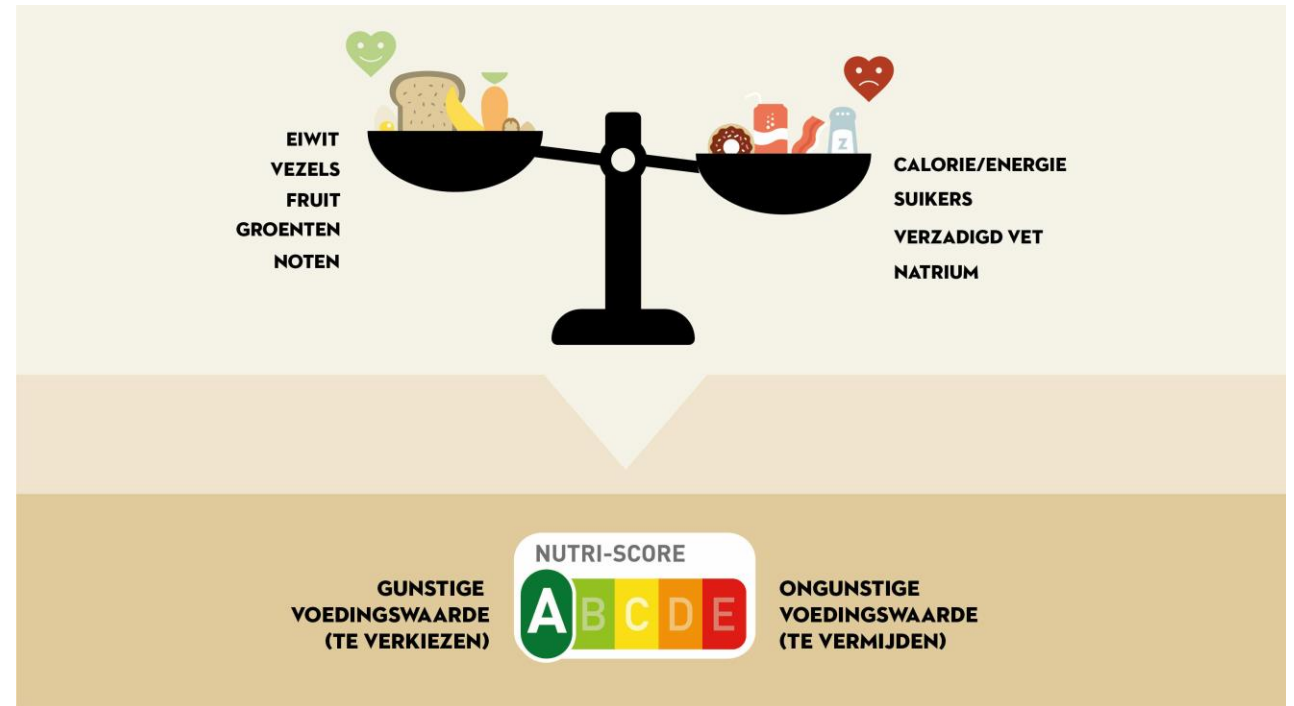
??

??

- 5 groepssessies om de 2 weken + 1 boostersessie
- Gratis
- Deelnemers ontvangen infomap
- Begeleid door een opgeleid diëtist
- Verschillende reeksen op verschillende momenten/locaties
- Inhoud bespreekbaar - theorie en praktijklessen

STAP 3: LEEFSTIJLAANBOD

GROEPSSESSIES GEZONDE VOEDING OP VERWIJZING



STAP 3: LEEFSTIJLAANBOD

BEWEGEN P VERWIJZING



Pieter Metsu



Séverine Devuyst

- Gratis teaser gekoppeld aan voedingssessie
- 7 – 21 u / jaar begeleiding (max 2j)
- Via derdebetaler
- Begeleid door een opgeleid beweegcoach

STAP 3: LEEFSTIJLAANBOD

BEWEGEN P VERWIJZING

Bijlage 1: Waarom wil jij meer bewegen en/of minder lang stilzitten

☐ Ik wil me goed voelen.

- ☐ Ik wil meer plezier beleven.
- ☐ Ik wil positiever zijn.
- ☐ Ik wil me beter in mijn vel voelen.
- ☐ Ik wil minder stress hebben.
- ☐ Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen.
- ☐ Ik wil gelukkiger worden.
- ☐ Ik wil meer tijd voor mezelf.
- ☐ Ik wil meer energie hebben.
- ☐ Ik wil me fitter voelen.
- ☐ Ik wil beter de trap op kunnen.
- ☐ Ik wil me jonger voelen.
- ☐ Ik wil gemakkelijker uit bed kunnen.
- ☐ Ik wil me sterker voelen.
- ☐ Ik wil meer kwaliteit in mijn leven.
- ☐ Ik wil langer zelfstandig leven.
- ☐ Ik wil beter slapen.
- ☐ Ik wil me beter voelen na een werkdag

☐ Ik wil een betere gezondheid.

- ☐ Ik wil een betere bloedsuikerspiegel.
- ☐ Ik wil een betere cholesterol.
- ☐ Ik wil een betere bloeddruk.
- ☐ Ik wil langer leven.
- ☐ Ik wil minder vermoeide ogen.
- ☐ Ik wil minder gewrichtsklachten.
- ☐ Ik wil minder pijn.
- ☐ Ik wil minder rugpijn.
- ☐ Ik wil mijn gewicht onder controle houden.
- ☐ Ik wil minder kans op:
 - ☐ diabetes
 - ☐ osteoporose
 - ☐ hart- en vaatziekten
 - ☐ darmkanker
 - ☐ borstkanker
 - ☐ andere ziektes: ...

☐ Ik wil meer sociaal contact.

- ☐ Ik wil meer bij vrienden of vriendinnen zijn.
- ☐ Ik wil nieuwe mensen leren kennen.
- ☐ Ik wil (meer) met de (klein)kinderen kunnen spelen.

STAP 3: LEEFSTIJLAANBOD



- Gratis infosessies
- 4 – 12 u / jaar via derdebetaler
- Tabakoloog



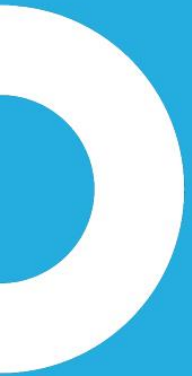
Dieter Lafaut

STAP 3: LEEFSTIJLAANBOD



Hoeveel CO zit in jouw bloed?





Ik als professional

PROFESSIONALS

verpleegkundigen

mantelzorgers

sociaal werkers

ergotherapeuten

diëtisten

verzorgenden

apothekers

artsen

vroedvrouwen

bewegingsdeskundigen

kinesisten

psychologen

...

PROFESSIONALS

1. Screen 45plussers aan de hand van www.gezondheidskompas.be of via de [papieren vragenlijst](#).
2. Verwijs patiënten met een FINDRISC score ≥ 12 door naar de huisarts.

(HUIS)ARTSEN

1. Screen 45plussers aan de hand van www.gezondheidskompas.be of via de [papieren vragenlijst](#).

2. FINDRISC score ≥ 12 .

Verder medisch onderzoek en verwijs hen door naar:

- [Het diabeteszorgsysteem](#) indien de patiënt diabetes heeft
- [Het leefstijlaanbod](#) indien de patiënt geen diabetes heeft, maar wel een FINDRISC score ≥ 12 .

ONDERSTEUNING

- Infomomenten
- Gedrukte en digitale materialen – [bestel via deze link](#)
 - Folders
 - Affiches
 - Banners
 - Sociale mediaberichten
 - wachtkamerschermen
 - Artikels
 - ...
- E-learnings

MEER INFO EN CONTACT

www.eerstelijnszone.be/elzbrugge/halt2diabetes

Feedback

- 
- Info over diabetes
 - Info over H2D in Brugge
 - Info over je rol als burger
 - Info over je rol als professional
 - Suggesties