



Impact van jouw leefstijl op dementie: donderdag 14 maart 2019

Missie Logo Leieland

Logo (Locoregionaal Gezondheidsoverleg) Leieland wil de gezondheid van alle mensen in haar werkingsgebied bevorderen zodat dit bijdraagt tot **meer levenskwaliteit** en **gezonde levensjaren**.

Wij informeren, motiveren, adviseren en begeleiden u graag waar nodig. En op maat!

Logo = regionaal aanspreekpunt rond (preventieve) gezondheid.



7 kernthema's



6 settings

ONDERWIJS

WERK

ZORG & WELZIJN

GEZINNEN

VRIJE TIJD

**LOKALE
BESTUREN**




Webshop – www.logoleieland.be

✉ Schrijf je in op onze nieuwsbrief

Gezondheid als recht voor iedereen.

 Totaal aanbod	 In de gemeente	 Op school	 Op het werk	 In de zorg
---	--	---	---	--

↑ Kies je sector en/of thema ↓

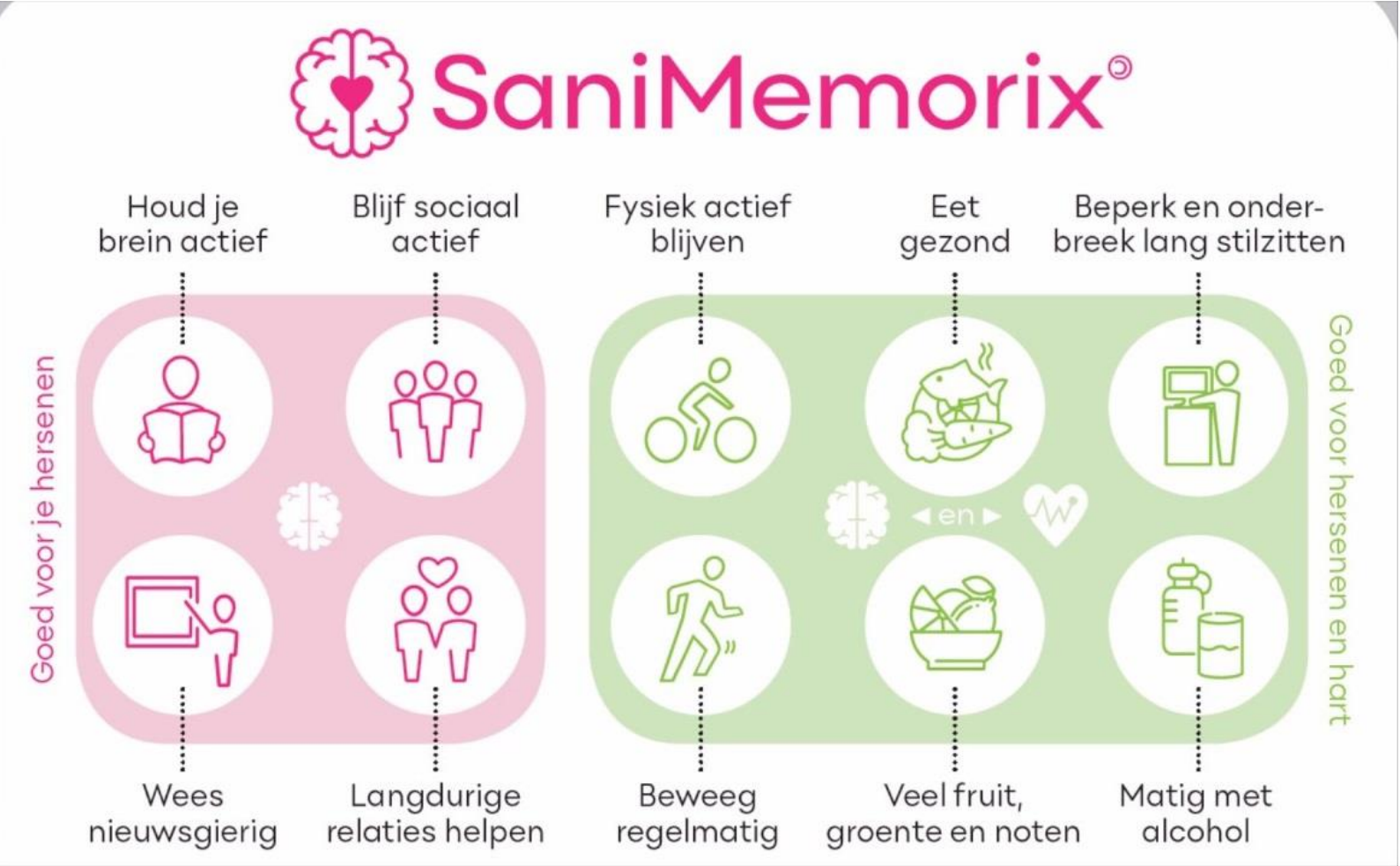
 Voeding en beweging	 Gezondheid en milieu	 Valpreventie	 Vaccinaties	 Geestelijke gezondheid	 Bevolkings onderzoeken	 Tabak, alcohol en andere drugs	 Andere thema's
--	---	---	---	---	---	---	---

Sectoren Thema's **TOON**

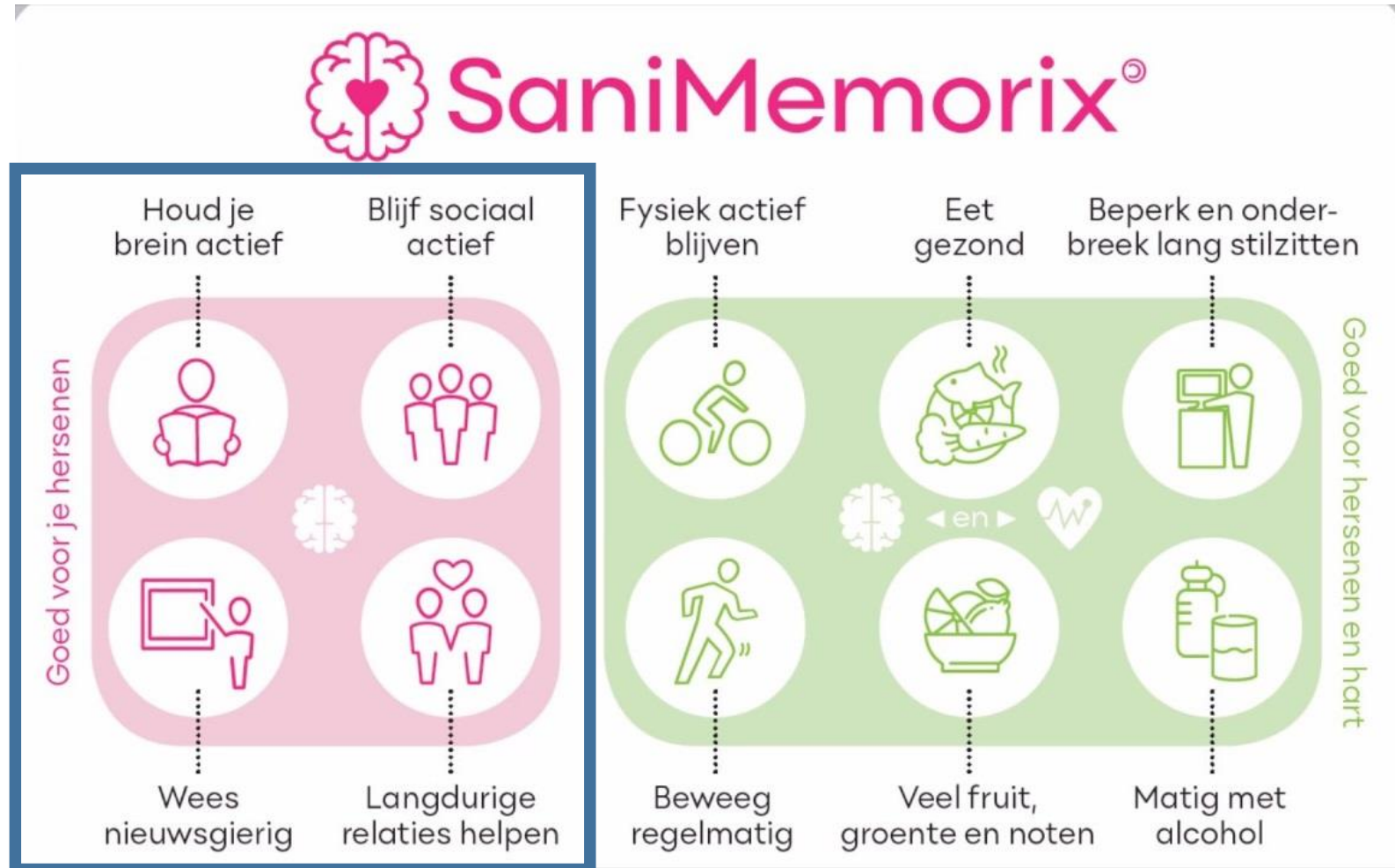




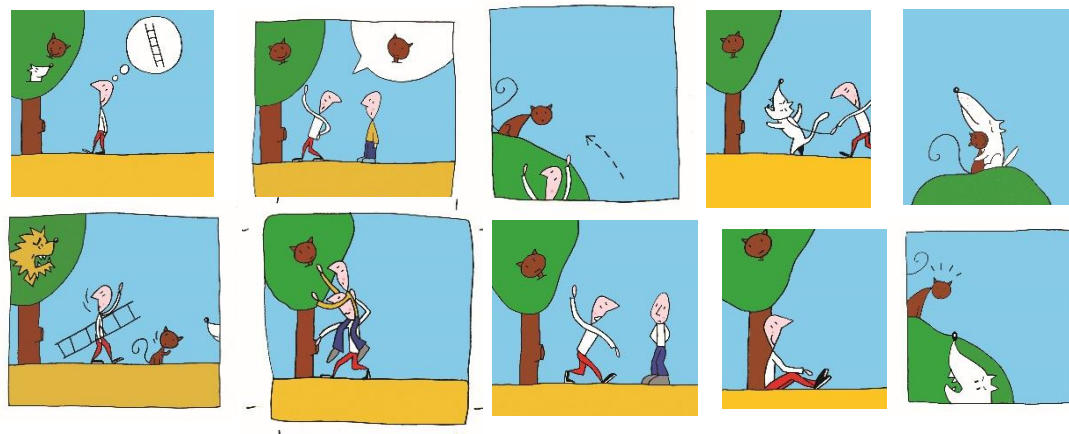
Beschermende factoren dementie



Geestelijke gezondheid



10 tips Fit in je Hoofd

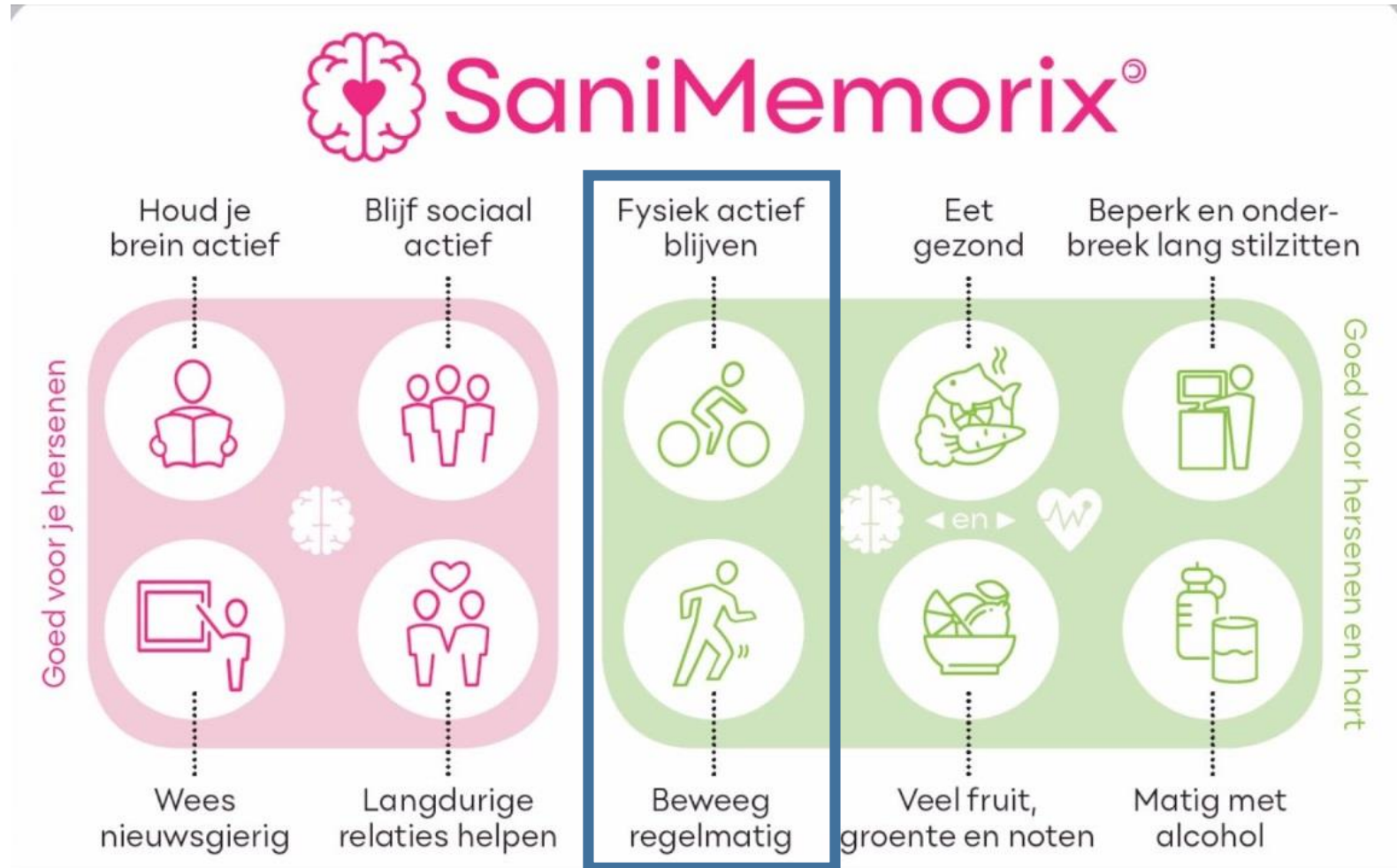


1. Vind jezelf oké.
2. Praat erover.
3. Beweeg.
4. Probeer iets nieuws uit.
5. Reken op je vrienden.
6. Durf nee te zeggen.
7. Ga ervoor.
8. Durf hulp vragen.
9. Gun jezelf rust.
10. Houd je hoofd boven water.

www.fitinjehoofd.be



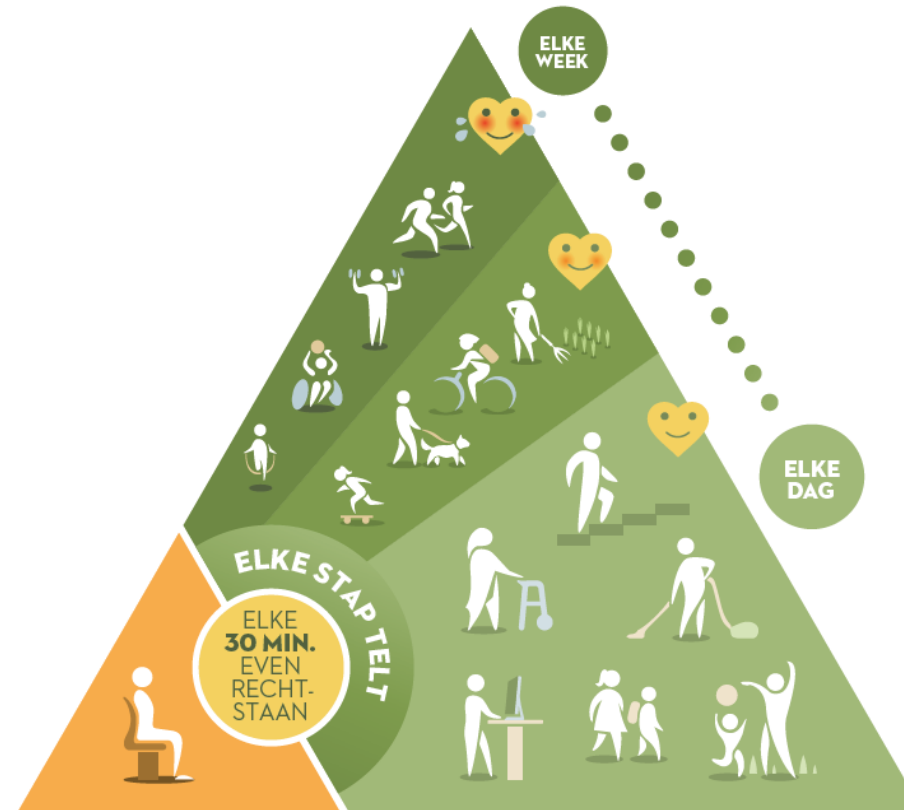
Bewegen



Mensen die voldoende bewegen, hebben 2x minder kans op dementie.



Bewegingsdriehoek



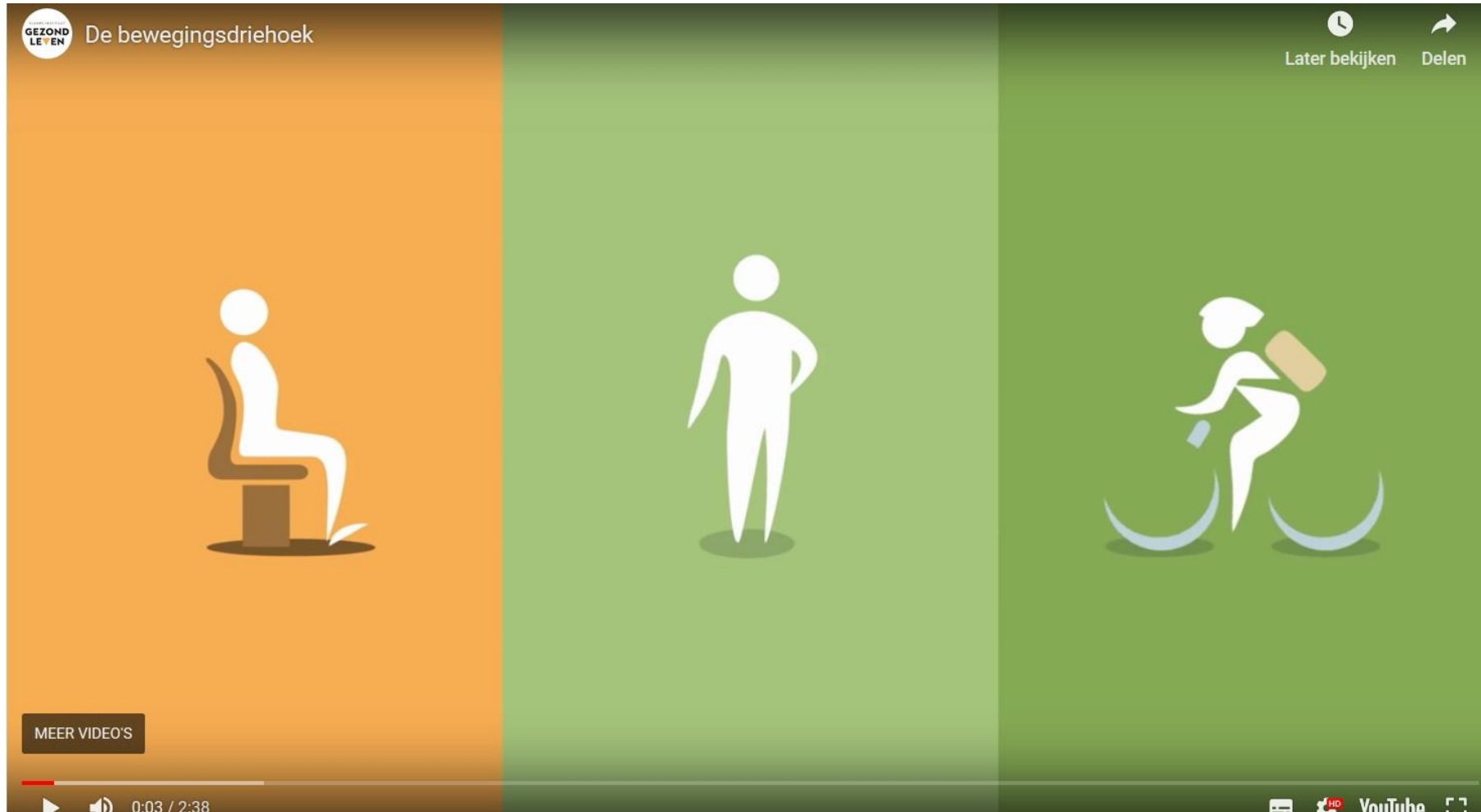
gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**



Bewegingsdriehoek



Beweeg- en stappennorm?



Aanbevelingen bewegen

het grootste deel van je dag

LICHT

ben je ouder dan 45 jaar en deed je lange tijd niets van beweging?
Ga dan eerst langs bij je **huisarts** voor je je aan de bewegingen van hoge intensiteit waagt.

+

150 minuten per week

MATIG

OF

75 minuten per week

OF EEN COMBINATIE VAN BEIDE

INTENSIEF

DOE JE 1 MINUUT AAN HOGE INTENSITEIT? DAN TELT DIE DUBBEL!

OF VERKIES JIJ STAPPEN TELLEN?
Dagelijks 10.000 stappen zetten is optimaal, of 8.000 stappen als je ouder bent dan 65 jaar.

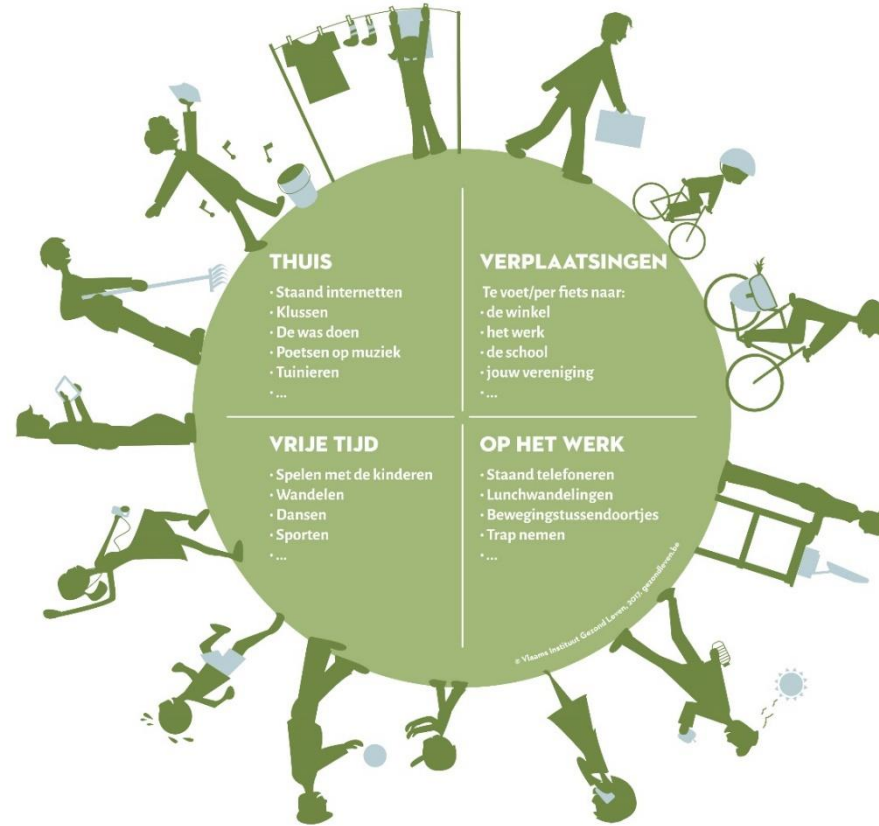


8 vuistregels v.d. bewegingsdriehoek

1. Zit minder lang stil én beweeg meer.
2. Pak het stap voor stap aan. Elke stap telt!
3. Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.
4. Varieer (≠beweegcontexten).
5. Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag.
6. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet.
7. Stel een plan op (wat, wanneer, hoelang en met wie).
8. Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt.



Beweegcontexten



Beweegtips?



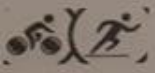



Praktische (beweeg)tips

1. Doe je boodschappen te voet.
2. Spring op je fiets naar het werk (10 minuten fietsen = 1.500 stappen).
3. Je bent het misschien niet gewoon, maar met de trap geraak je ook boven.
4. Maak een wandeling met je collega's tijdens de middagpauze.
5. Zet de televisie uit en ga romantisch op stap met je partner.
6. Laat je ertoe verleiden om samen met je (klein)kinderen te spelen.
7. Laat je op sleeptouw nemen door je hond.
8. Tuinieren is goed voor je spieren.
9. Laat je auto staan, ook het milieu wint erbij.
10. Afwas, plas en strijk niet te vergeten.
11. ...



Plan 'beweging' vooraf in.

		Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Thibault	Afzetten							
	Overdag?							
	Oppikken							
Warme maaltijd								
Training Didi								
Training Lien								
Andere?								



Drempels om te bewegen?



Als ...	Dan ...
•ik weinig tijd heb	-plan ik beweging heel beredeneerd in. Ik neem het op voor andere dingen. En combineer beweging bijvoorbeeld met bijpraten met mijn partner, kind of vriend. -plan ik beweging op een ander moment. Ik stel het niet te lang uit.
•ik weinig energie heb	-denk ik aan de verse energie die ik uit beweging haal. Dat voelt goed. -vraag ik steun aan mijn partner of een vriend.
•ik geen zin heb	-denk ik aan mijn drijfveren om meer te bewegen. -doe ik het toch. En gun ik mezelf een beloning.
•ik geen babysit heb	- sla ik samen met de kinderen aan het bewegen. - schakel ik burens of familie in om even op de kinderen te letten.
•ik bang ben voor de sportclub	-neem ik op voorhand contact op met de lesgever, zodat ik toch al iemand ken. -ga ik gewoon binnen en knik vriendelijk naar iedereen.
•het slecht weer is	-spring ik in mijn regenkledij zodat ik toch kan bewegen, warme douche nadien -beweeg ik binnen, bijvoorbeeld op muziek, op de hometrainer, oefeningen...
•ik te veel andere zorgen heb	-zet ik mijn problemen even aan de kant en ga ik ze te lijf met mijn beweegplan. -hou ik mezelf voor dat ik de zaken soms anders zie na het bewegen.
•bewegen te veel geld kost	-zoek ik een manier om het goedkoper te doen, bijvoorbeeld via terugbetaling van het ziekenfonds, tegemoetkoming van het OCMW, ... -doe ik een beroep op een Bewegen op Verwijzing- coach.
•ik geen spierpijn wil na de activiteit	-bouw ik heel rustig op. -doe ik achteraf een aantal stretchoefeningen.



Maak gebruik van tools





1 Je huisarts geeft je een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw Beweging Op Verwijzing-coach.



2 Je belt je coach voor een afspraak, of je sms't 'BEWEGEN' en wij contacteren jou.



3 Je maakt een beweegplan dat past bij jouw leven. De coach helpt je. Je kan kiezen: bewegen in groep of alleen, bewegen in je buurt, op het werk, onderweg of bij je thuis.



4 Je probeert het beweegplan uit.



5 Je bespreekt samen met je coach wat goed en minder goed gaat. Jullie bekijken welke vooruitgang je maakt, en bespreken eventuele moeilijkheden.



6 Je beweegt elke dag meer. Blijf dat doen. Dat voelt goed!



7 Je huisarts volgt je verder op.

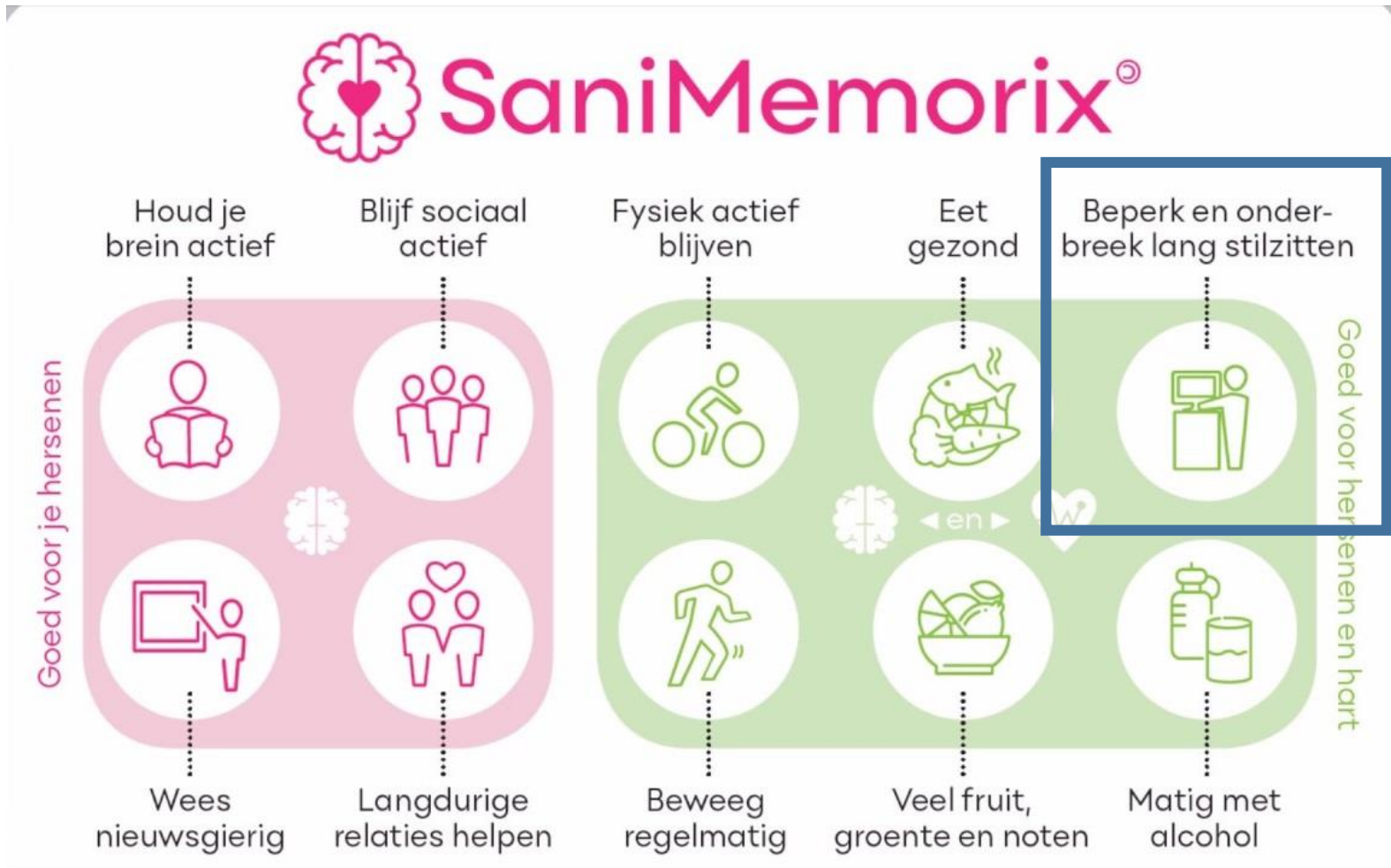
BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

	Individuele coaching (per 15')			Groepscoaching (per 15')		
	Punten (84 totaal)	Max. persoonlijk e bijdrage	Vlaamse terugbetaling	Punten (84 totaal)	Max. persoonlijk e bijdrage	Vlaamse terugbetaling
VT	- 3	€ 1	€ 14	- 1	€ 0,5	€ 4,5
Niet -VT	- 3	€ 5	€ 10	- 1	€ 1	€ 4



Lang stilzitten doorbreken



Gezondheidsrisico's lang stilzitten

The infographic is divided into four main sections: **KLEUTERS** (toddlers), **VOLWASSENEN** (adults), **KINDEREN** (children), and **JONGEREN** (young adults). Each section features a silhouette of a person sitting and a list of health risks with corresponding icons. The risks for children and young adults are grouped into two vertical columns. A copyright notice at the bottom left reads: © Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017, gezondleven.be

KLEUTERS

- Lagere cardiovasculaire fitheid
- Overgewicht en obesitas
- Overgewicht op volwassen leeftijd
- Een hoger percentage vetweefsel

VOLWASSENEN

- Lager mentaal welbevinden
- Vermoeide ogen
- Meer spier- en gewrichtsklachten
- Cardiovasculaire aandoeningen
- Diabetes type 2
- Hoger sterftecijfer
- Darm-, baarmoeder- en longkanker
- Hogere Body Mass Index

KINDEREN

- Lager mentaal welbevinden
- Minder goede schoolresultaten
- Lagere cardiovasculaire fitheid
- Hogere bloeddruk
- Hogere cholesterol
- Overgewicht en obesitas
- Overgewicht op volwassen leeftijd
- Een hoger percentage vetweefsel
- Minder sterke spieren en gewrichten

JONGEREN

- Slaapproblemen
- Spier- en gewrichtspijn in het bovenlichaam



Tips om zitten te beperken?

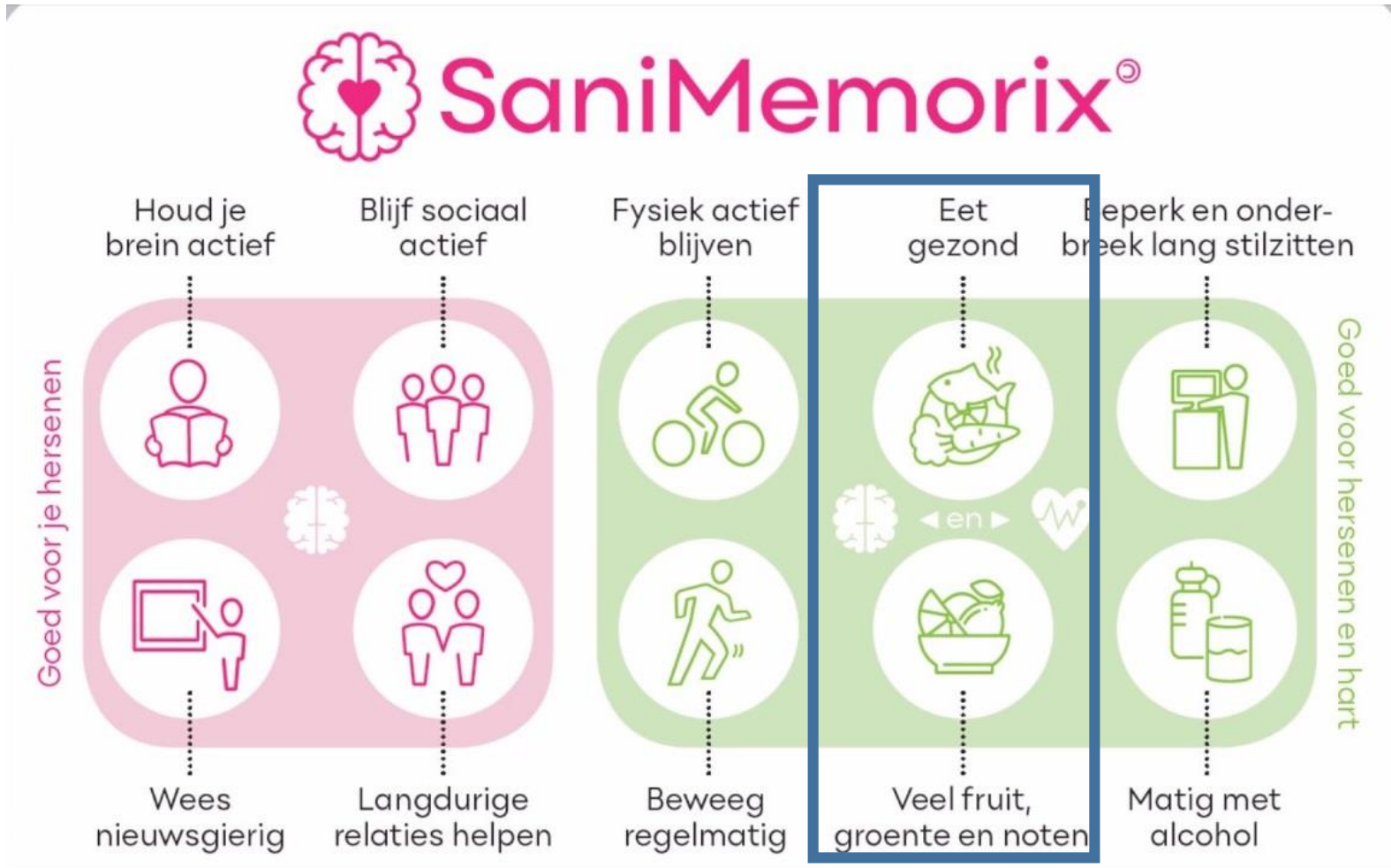


Tips om zitten te doorbreken

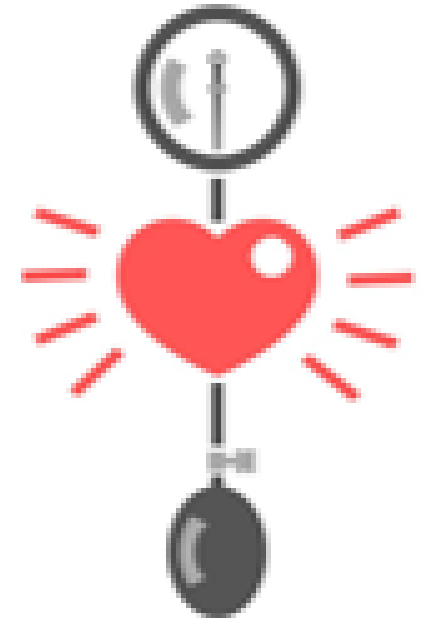
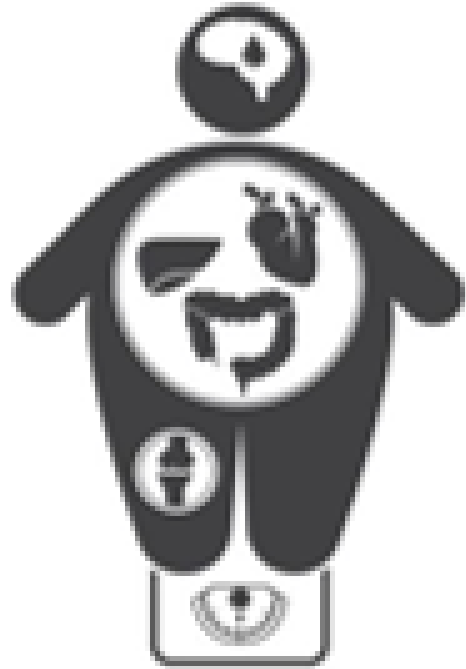
1. Staand telefoneren.
2. Staand overleg of verwandeling.
3. Wandellunch.
4. Elk halfuur even de benen strekken (na elk agendapunt).
5. ...



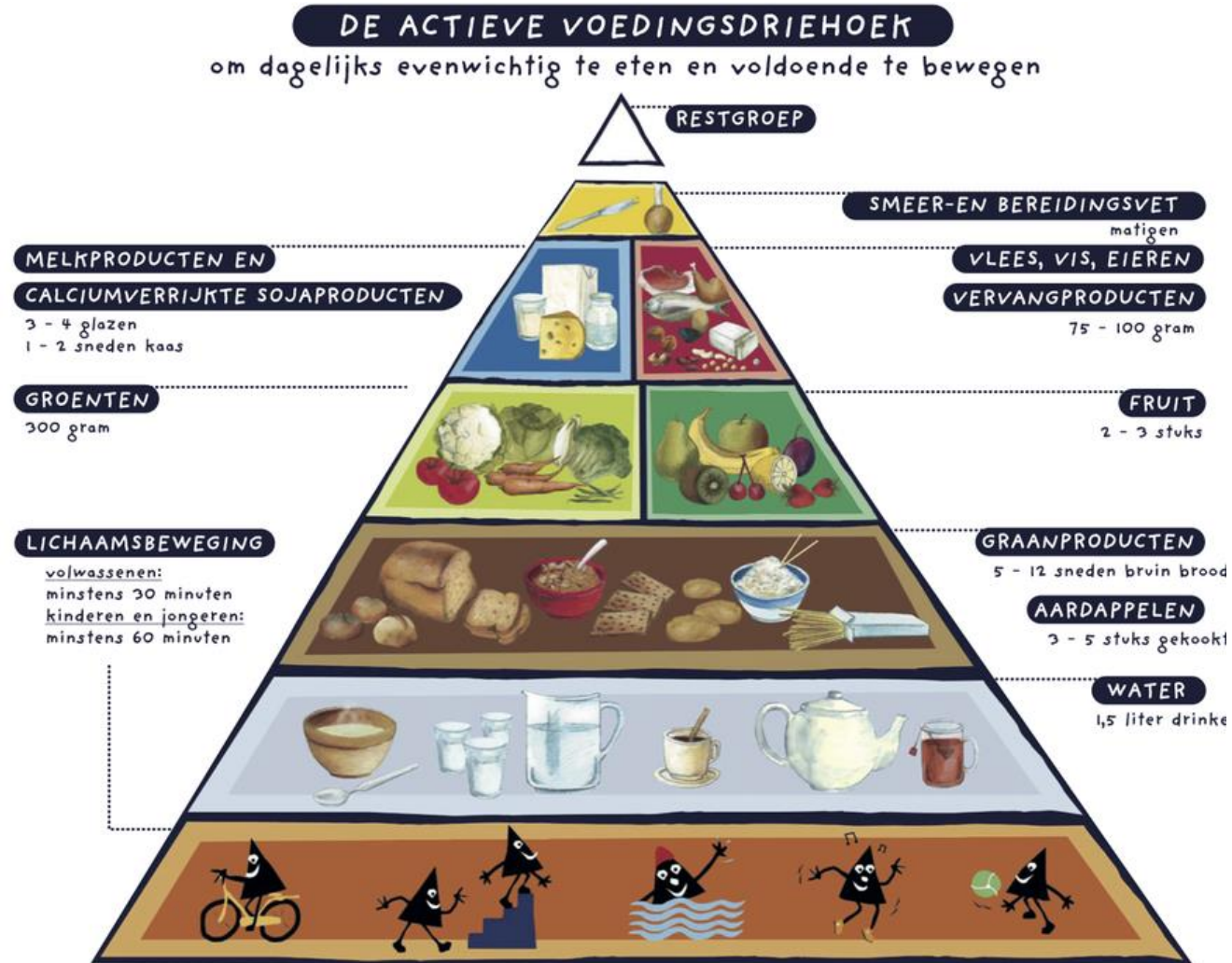
Gezonde voeding



Gezondheidsrisico's ongezonde voeding



Voedingsdriehoek oude versie

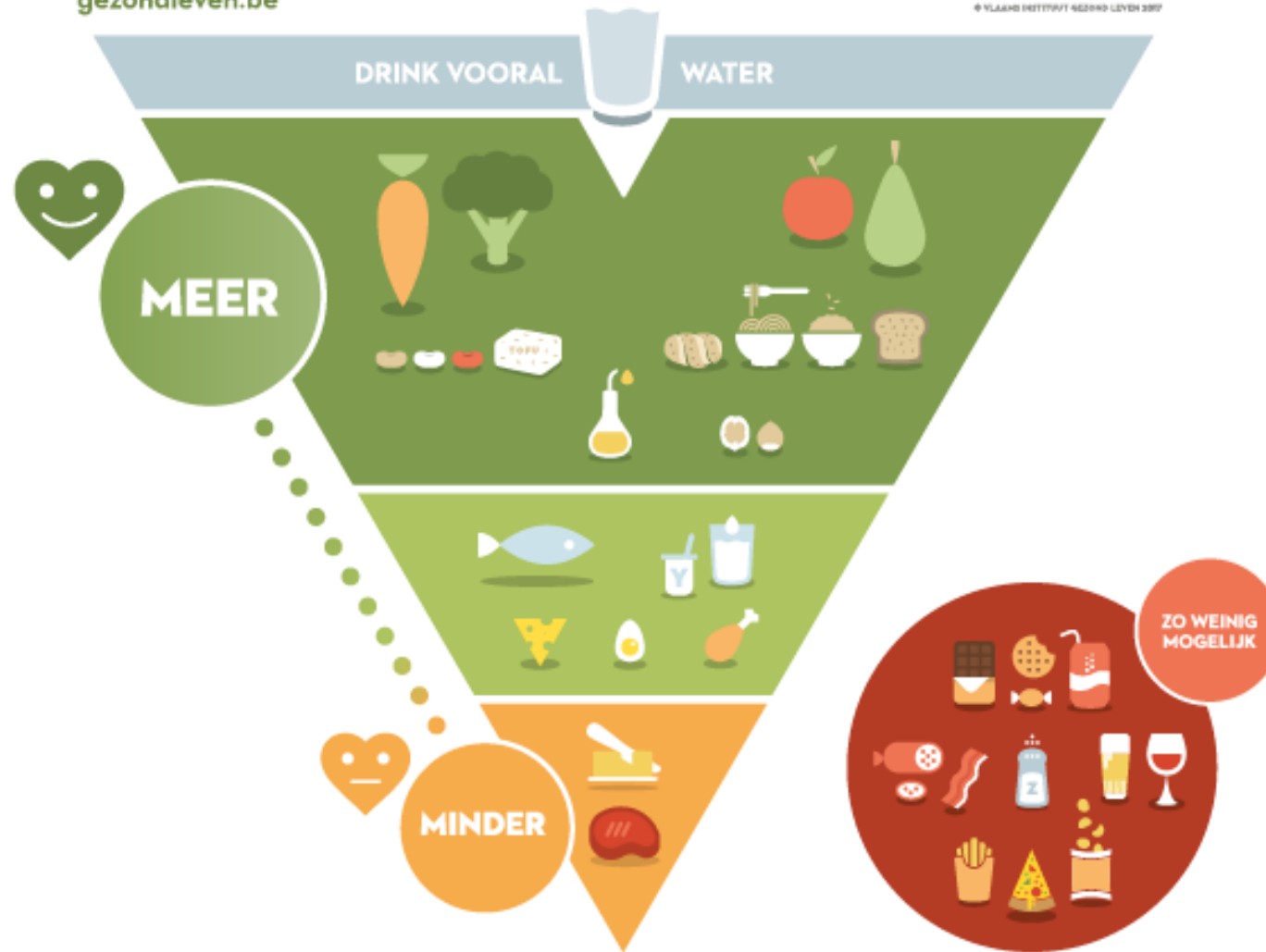


VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2007



DRINK VOORAL

WATER



DONKERGROEN

Voedingsmiddelen van **plantaardige** oorsprong, met **gunstig effect** op de gezondheid.

LICHTGROEN

Voedingsmiddelen van **dierlijke** oorsprong, met een **gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect** op de gezondheid.

ORANJE

Voedingsmiddelen van **dierlijke of plantaardige** oorsprong, die **mogelijk een ongunstig effect** hebben op gezondheid.

ROOD: RESTGROEP

Ultra bewerkte producten met een **ongunstig gezondheidseffect**. Categorie die los staat van de driehoek.



10 tips die voor iedereen haalbaar zijn

1. Water is de beste drank.
2. Neem plantaardige producten als basis op elke maaltijd.
3. Beperk je inname van dierlijke producten.
4. Kies zo weinig mogelijk voor ultra bewerkte producten.
5. Varieer en zoek alternatieven.
6. Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.
7. Eet bewust en met mate.
8. Pas je omgeving aan.
9. Doe het stap voor stap.
10. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding.



ONTBIJT

Volkorenbrood

Havermout

Vezelrijke
ontbijtgranen

Muesli

Fruit

Thee of koffie

Melk –
sojaproduct

Zachte margarine

LUNCH

Fruit

Groenten

Notenpasta

Eieren

Cottage cheese

Mozzarella

Vis, kip of
kalkoenfilet

Verse soep

WARME MAALTIJD

Helft groenten,
liefst
seizoensgebonden

Kwart aardappelen
of volkoren granen
(pasta, couscous)

Kwart vlees, vis,
ei, peulvruchten of
vervangproducten

Water

Soep

TUSSENDOR TJE

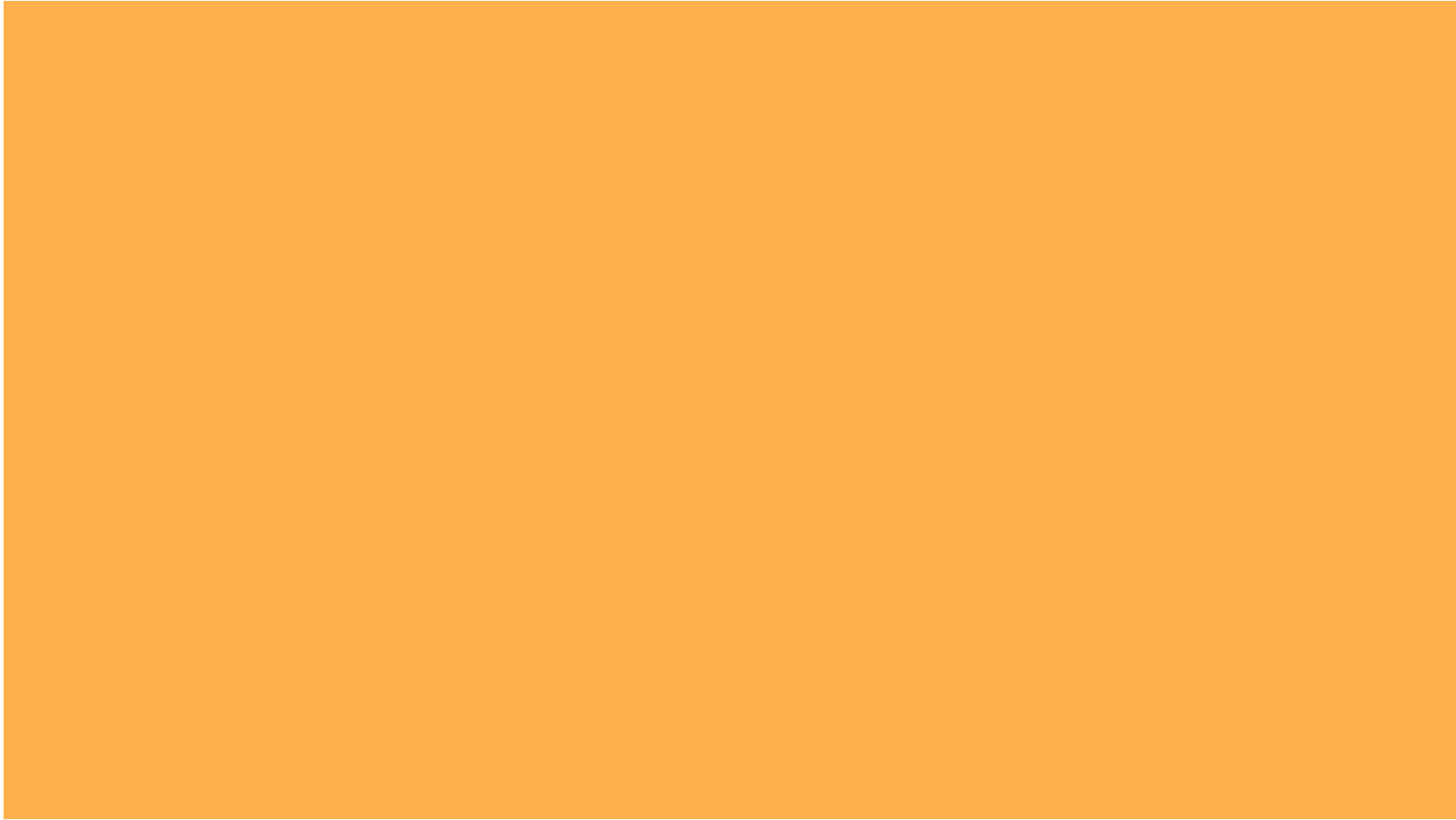
Groentjes

Handvol
ongezouten noten

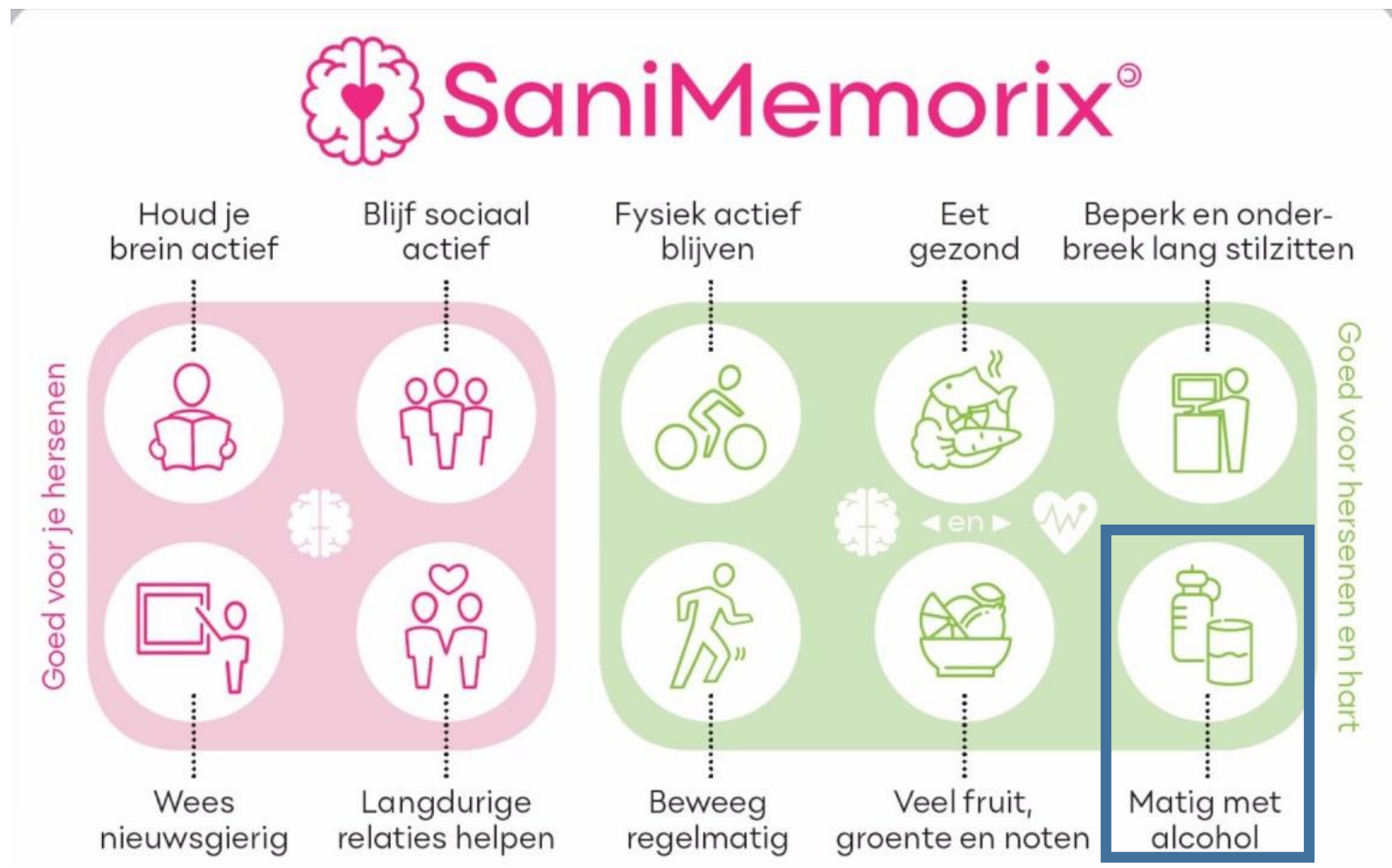
Fruit

Natuur yoghurt

- Zaden
- Agavesiroop
- Vers fruit
- Honing
- Noten
- ...



Alcoholgebruik inperken





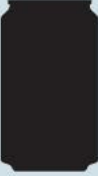




Aantal consumpties per week?



Alcoholgebruik - aanbevelingen



STANDAARDGLAS ALCOHOL = 10g PURE ALCOHOL = 12.7ml PURE ALCOHOL						
STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN	STANDAARD-GLAZEN
1.0	1.0	1.0	1.0	1.3	1.7 TOT 2.5	7.5
25cl.	10cl.	5cl.	3.5cl.	33cl.	33cl.	75cl.
						
GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN



Tabakstop



0800 111 00

Stoppen met roken.

Het kan!

Roken vergroot de kans op de ziekte van Alzheimer met 45%.



Tabakstop - hulpmiddelen

ZELFHULP	
Informeer jezelf	Bezoek www.tabakstop.be , www.vrgt.be en www.vlaanderenstoptmetroken.be
Netwerk	Praat over rookstop met je vrienden en familie
Medicatie zonder voorschrift	Nicotinesubstitutie (pleister, kauwgom, mondspray,...) – vind meer informatie op www.tabakstop.be
KORTE ONDERSTEUNING	
Telefonisch advies en hulp	Moeilijk moment? Je kan een luisterend oor vinden bij Tabakstop op 088 111 00 (werkdagen tussen 15u en 19u)
Praat met je arts	Praat met je arts over jouw mogelijkheden en motivatie
BEGELEIDING	
Individuele begeleiding	Rookstopbegeleiding door een tabakoloog ¹ Vind een tabakoloog in de buurt op www.tabakologen.be
Begeleiding in groep	Rookstopbegeleiding door een tabakoloog ¹ Vind groepssessies in de buurt op www.tabakologen.be
Telefonische begeleiding	Intensieve begeleiding door een coach-tabakoloog die je op afgesproken tijdstippen opbelt. Schrijf je in op www.tabakstop.be of bel naar 0800 111 00
Smartstop	Jongeren tussen 14 en 20 jaar kunnen gebruik maken van Smartstop. Dit is een mix van hulpmiddelen: rookstopbuddy, tabakoloog en een app. Meer info op www.smartstop.be
Praat met je arts	Arts begeleidt rookstop zelf (of verwijst je door)

¹ Een tabakoloog is een geregistreerde rookstopspecialist. Meer informatie op www.vrgt.be of www.tabakologen.be



Tabakstop - tabakoloog

	Individuele begeleiding per kwartier	Groepsbegeleiding per kwartier
Verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage: Max. € 1	Persoonlijke bijdrage: Max. € 0,5
	Tussenkost: € 14	Tussenkost: € 2,5
Zonder verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage: Max. € 7,5	Persoonlijke bijdrage: Max. € 1
	Tussenkost: € 7,5	Tussenkost: € 2



www.tabakologen.be

Totale kostprijs:

- Individuele begeleiding: €16 versus €120.
- Groepsbegeleiding: €24 versus €48.



Tabakstop - app



Projecten op organisatieniveau

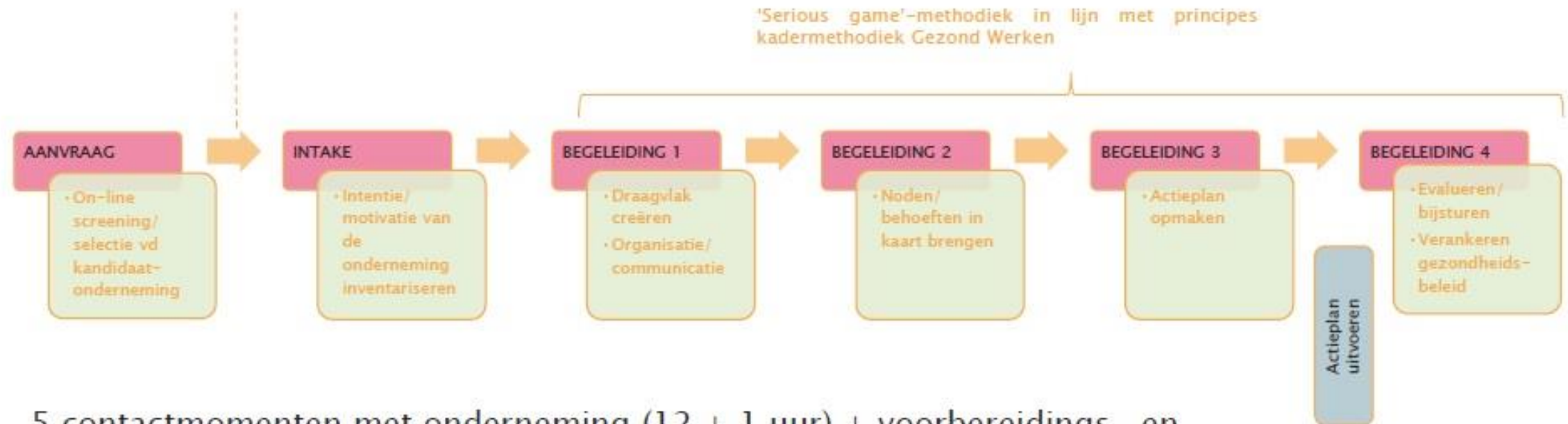


Gezond op de werkvloer

GEZOND OP DE WERKVLOER ? STRAK PLAN.



Gezond op de werkvloer



5 contactmomenten met onderneming (12 + 1 uur) + voorbereidings- en verwerkingstijd (7 uur)

Kostprijs: €1.500, subsidie van €1.000.
Alle info op www.gezondopdewerkvloer.be



Gezond vergaderen



Wisselwerken

Je energiepeil weer
de lucht in?
Wisselwerken werkt!

**wissel
werken**

**DAT IS ELK HALF UUR
EVEN RECHTSTAAN.**



Aanbod workshops/infosessies

- Infosessie rookstop.
- Rookstopcursussen in groep.
- Infosessie voedingsdriehoek
- Winkeloefening.
- Infosessie bewegingsdriehoek.
- Fit in je hoofd-sessie.
- Noknok.
- Team veerkracht.
- ...



Contact



Diederik Derijcke
Gezondheidspromotor Logo Leieland
President Kennedypark 10 – 8500 Kortrijk
056/44.07.94

diederik@logoleieland.be

www.logoleieland.be

