



GEZONDHEIDSONGELIJKHEID

Alvorens je een gesprek aangaat over gezondheid en leefstijl, is het belangrijk het niveau van gezondheidsvaardigheden* van de persoon in te schatten. Op basis van deze inschatting kan je je communicatie aanpassen. **Gedrag:** weinig of geen vragen stellen · naast de kwestie antwoorden · (leefstijl)adviezen niet opvolgen · eventuele medicatie niet of onjuist innemen · lees- of schrijfsituaties vermijden (bv. formulieren niet invullen) · belangrijkste boodschap van het gesprek oppikken of begrijpen · te laat of (veel) te vroeg opdagen, of op de verkeerde dag · moeite hebben om een klacht chronologisch te vertellen · **Mogelijke kenmerken:** (geen) diploma lager onderwijs · hogere leeftijd · praktisch beroep · gebrekkige kennis van het Nederlands



VOEDING *

Algemeen: haperingen 4 eetcompetenties (4G's): niet gestructureerd · niet kunnen genieten · niet genoeg ifv noden · niet gevarieerd · **Warme dagen:** voldoende drinken (zeker bij ouderen · zwangeren · kinderen) · **Eet- en gewichtsproblemen:** algemene aanslepende gezondheidsklachten (moeheid, futloosheid, hoofdpijn...) · haperende eetcompetenties (niet gestructureerd · niet kunnen genieten · niet genoeg ifv noden · niet gevarieerd) · focus op calorieën/wegen · verboden voedsel · schuldgevoel bij eten · eten als troost · lichamelijke signalen (vermagering · toename/schommeling gewicht · spierslapte) · eten van abnormaal grote hoeveelheden voedsel · negatief lichaamsbeeld · signalen van minder mentaal welbevinden · **Ondervoeding:** tekenen van gewichtsverlies · kleding die ruimer valt · juwelen of het kunstgebit die losser zitten · riem extra gaatje nodig · gebruik de ondervoeding steekkaart



DIABETES *

Ongezonde leefstijl (slechte voedingsgewoontes, sedentair gedrag, weinig beweging, roken en slecht mentaal welbevinden) · leeftijd · diabetes in de familie · overgewicht/obesitas · voorgeschiedenis van gestoorde glycemiewaarden (bv. bij zwangerschapsdiabetes) · metabool syndroom (medicatie tegen verhoogde bloeddruk en verhoogde cholesterol)



BEWEGING EN LANG STILZITTEN *

Chronische ziekten (hart- en vaatziekten zoals hypertensie en dyslipidemie, diabetes, MS, COPD, dementie...) · mentale aandoeningen (depressie, angst, laag zelfbeeld...) · gewricht- en spieraandoeningen (artrose, chronische nek- en rugpijn, osteoporose...) · overgewicht en obesitas · mindere nachtrust · valincidenten bij ouderen · zwangerschap en pas bevallen · geen recuperatietijd inlassen · dwanggedachten rond bewegen · focus op calorieën verbranden · rigiditeit · interfereert met andere activiteiten · rond etenstijd sporten · bureaujob · ADHD · concentratieproblemen · **Voor lang stilzitten specifiek:** gamen · veel schermtijd



VACCINATIES

Antivaxxer · levensfase (jonge ouders, jonge kinderen)



GEZONDHEID EN MILIEU

Voor binnen luchtkwaliteit: schimmel aan de muren · vochtplekken · suf of beklemmend gevoel bij jezelf



SEKSUELE GEZONDHEID

Anticonceptievraag · seksueel risicogedrag vertonen · ervaring met seksueel grensoverschrijdend gedrag · iemand met (chronische) ziekte of in behandeling hiervoor · vragen over Prep · vraag naar bloedtest ifv soa-screening · iemand die zich zorgen maakt over gevoelens of gedrag naar minderjarigen · **Verskillende levensgebeurtenissen:** zwangerschap · bevalling · jonge ouders · menopauze · uit elkaar gaan met partner · overlijden partner



MONDGEZONDHEID

Klagen over pijn in de mond · bloedend tandvlees · losstaande tanden · angst voor tandarts · afgelopen jaar niet naar tandarts geweest · niet kunnen poetsen van de tanden · roken · slecht-gereguleerde diabetes · zwangerschap · niet dragen gebitsprothese · sterke/vieze mondgeur · slechte smaak · zwelling rond kaken · vaak naar wang/kaak grijpen tijdens praten · afgebroken/gekleurde tanden



GOKKEN *

Financiële problemen: aanmaningen en schulden · geld of bezittingen verdwijnen · onverklaarbaar verschil tussen inkomsten en uitgaven · periodes van veel geld versus weinig geld · veel met geld bezig zijn · prikkelbaarheid · agressief gedrag · stemmingschommelingen · onrealistische verwachtingen van het gokken... **Problemen op verschillende levensdomeinen gelinkt aan gokken:** gezondheid · psychisch · relationeel · werkvlak · politie en justitie ...



ALCOHOL, ILLEGALE DRUGS EN PSYCHOACTIEVE MEDICATIE *

Adem · alcohol- of cannabisgeur · onder invloed zijn · concentratieproblemen · verstoorde motoriek (vaak vallen en kwetsuren) · onsamenhangende verhalen · gedragsverandering (agressief/ontremd gedrag · erg versuft zijn) · stemmingswisselingen · vergeetachtigheid · verwardheid · vermoeidheid · zeer veel energie · afspraken niet nakomen of laattijdig verwittigen · onverzorgd uiterlijk/ lichaamshygiëne... · **Bij huisbezoeken:** lege flessen of verpakkingen · gebruiksmateriaal... · **Problemen op verschillende levensdomeinen gelinkt aan middelengebruik:** gezondheid · financieel · psychisch · relationeel · werkvlak · politie en justitie ...



BEVOLKINGSONDERZOEKEN NAAR KANKER

Leeftijd · geslacht



GAMEN *

Verstoord dag- en nachtritme · afspraken niet nakomen of laattijdig verwittigen · concentratieproblemen · vermoeidheid door gebrek aan slaap · angstig of prikkelbaar zijn wanneer men niet kan spelen · weinig of geen andere interesses hebben buiten gamen · onverzorgd uiterlijk/ lichaamshygiëne... · **Problemen op verschillende levensdomeinen gelinkt aan gamen:** gezondheid · financieel · psychisch · relationeel · werkvlak...



ROKEN EN VAPEN

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



ZIE



MENTAAL WELBEVINDEN *

Vermoeidheid · moeilijk slapen · sombere gedachten · zichzelf isoleren · prikkelbaarheid · negatieve zelfpraak · somberheid · rigiditeit · controle · piekeren · concentratieproblemen · stemmingswisselingen · stress (zuchten) · gewichtsverandering · gebrekkige emotieopvang · lichaamsontevredenheid · ongezond sociale mediagebruik · gebruik van; alcohol · illegale drugs · psychoactieve medicatie



VALPREVENTIE

Vanaf 65 jaar en ouder neemt het valrisico toe met de leeftijd. een thuiswonende oudere persoon heeft in volgende gevallen een verhoogd valrisico: aanmelding voor een valincident of valletsel · of twee of meerdere valincidenten in het afgelopen jaar · of in geval van gang- en/of evenwichtsproblemen · of bezorgdheid om te vallen



SLAAP

Bij deze doelgroepen: kinderen of jongeren (nachtmerries, bedplassen, schermgebruik voor het slapengaan of onregelmatige routines) · mensen met mentale gezondheidsproblemen (angst, depressie) · mensen met chronische aandoeningen (bv. diabetes, obesitas, slaapapneu) · **Bij signalen van verstoorde slaap of slaapttekort:** moeite met inslapen, doorslapen of 's morgens te vroeg wakker worden · lang wakker liggen in bed · slaperigheid of lusteloosheid overdag · gebruik van stimulerende middelen (cafeïne, suiker of energiedrankjes) om overdag alert te kunnen blijven · gebruik van slaapbevorderende middelen (slaapmedicatie of alcohol om in te slapen) · verminderde motivatie of energie · verminderde concentratie of geheugenproblemen · prikkelbaarheid of stemmingswisselingen · onregelmatig slaap-waakritme (bv. door ploegendienst of overmatig schermgebruik laat op de avond) · klachten van snurken, ademstops of rusteloze benen



SUÏCIDE *

Signalen rond suïcidaliteit kunnen in verschillende vormen voorkomen: **verbaal:** zelfmoordgedachten worden uitgesproken via **directe verbale signalen** bv. 'ik wil dood' · of via **indirecte verbale signalen** bv. 'het hoeft niet meer voor mij' · **gedragmatig:** sociale isolatie · slaapproblemen · sterke gedragsverandering · hopeloosheid · gebruik van alcohol/medicatie · op zoek gaan naar zelfdodingsmethoden · bezig zijn met de dood

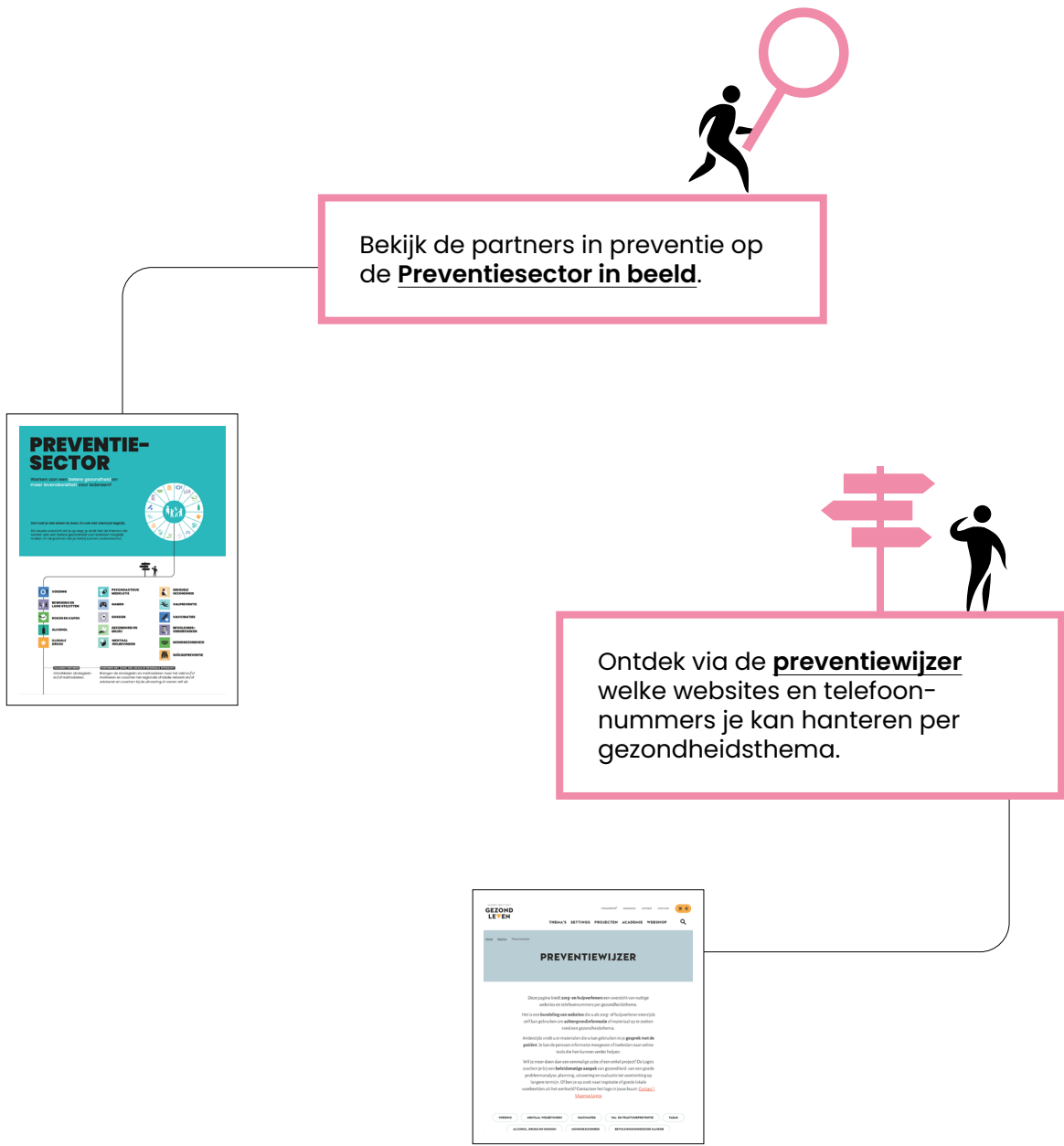
* Vaak zie je een algemene gedragsverandering over een periode, met een combinatie van verschillende signalen. De hierboven vermelde signalen kunnen een aanzet zijn om het gesprek over leefstijl aan te gaan. Ze zijn niet bedoeld voor diagnosestelling.

◆ Gezondheidsvaardigheden zijn de vaardigheden die mensen nodig hebben voor het vinden, begrijpen en toepassen van gezondheidsinformatie en diensten.

ZIE JE DEZE SIGNALLEN BIJ JE PATIËNT/CLIËNT?

Gebruik deze signalen om preventief advies te geven of om je cliënt of patiënt door te verwijzen.

Onthoud dat je er niet alleen voor staat. Er is meer ondersteuning beschikbaar op:



SIGNALLEN OM HET GESPREK OVER GEZONDHEID EN LEEFSTIJL AAN TE GAAN

Welke signalen kan je bij je cliënt of patiënt opkijken om het gesprek over gezondheid en leefstijl aan te gaan? Deze signalen per gezondheidsthema helpen je op weg naar een betere gezondheid voor jouw cliënt of patiënt.



CONTACT
Justine.vanlierde@gezondleven.be
02 422 49 43

Deze infographic is ontstaan in de schoot van partnerorganisatie Ondersteuning Settinggericht Werken en - vooral - dankzij de medewerking van organisaties uit de preventiesector en enthousiaste stakeholders.

Benieuwd wie dat zijn?
Bekijk de Preventiesector in Beeld.

