

Preventie in de zorg

#Kom erbij, ontdek & beleef

Inspiratie om
jouw preventieve acties en
jouw gezondheidsbeleid
in de kijker te zetten tijdens de
feestweek van de Dag van de Zorg
9-15 mei 2022



Inleiding “Eindelijk opendeur”

Dit jaar staat preventie centraal tijdens de Week van de Zorg en de Dag van de Zorg van 9 tot 15 mei. Een ideaal moment om aan het breder publiek te laten zien wat jij allemaal doet om bij jouw patiënten, cliënten, bewoners of gebruikers een gezonde leefstijl te bevorderen, bij te dragen tot een sneller herstel of (zwaardere) zorg te voorkomen.

In deze inspiratiegids van de Vlaamse Logo's vind je leuke tips en creatieve ideeën om jouw preventieverhaal tijdens de opendeurdag op een originele manier in de kijker te zetten. Plan je al een wedstrijd, zoektocht of workshops? Of denk je aan een tentoonstelling of rondleiding? Laat je inspireren om preventie bij jouw activiteit of actie een plaats te geven.

Jij kan kiezen uit verschillende thema's. De Vlaamse Logo's stellen kant-en-klare materialen ter beschikking. Of laat je creativiteit de vrije loop om een extra boost aan preventie te geven. Zo wordt Dag van de Zorg een onvergetelijke ervaring voor het hele gezin.

Een speelse manier om mensen door jouw voorziening, verblijf of organisatie te loodsen is de 'gezondheidsrally'. De gezondheidsrally is een quizwandeling die je al wandelend kennis laat maken met verschillende aspecten van gezondheidsbevordering en ziektepreventie. Tegelijkertijd leren de mensen jouw voorziening of organisatie kennen.

Op de volgende pagina's vind je meer informatie over de verschillende gezondheidsrally's in ons aanbod, kant-en-klare materialen om bijvoorbeeld voldoende beweging, gezonde voeding of mentaal welzijn te promoten en andere tips om aan de slag te gaan:

1. Beweging pagina 2
2. Voeding..... pagina 3
3. Geestelijke gezondheid pagina 4
4. Gezondheid en milieu..... pagina 6
5. Valpreventie pagina 8
6. Bevolkingsonderzoeken naar kanker pagina 9
7. Preventie van tabak, alcohol en andere drugs pagina 10
8. Infectieziekten en vaccinaties pagina 11
9. Mondgezondheid pagina 12

Alle materialen vermeld in deze inspiratiegids kunnen aangevraagd/aangekocht worden bij het [Logo uit jouw regio](#).

Wil je tonen dat je aan beweging werkt?

Gezondheidsrally bewegingsdriehoek

Vraag het nodige materiaal aan bij het [Logo uit jouw regio](#).

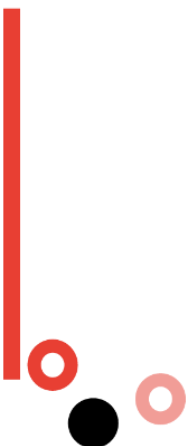


Kant- en klare materialen

- Affiche [Voedings- /bewegingsdriehoek](#)
- Folder [Bewegingsdriehoek](#)
- Roll-up banner Bewegingsdriehoek (doe navraag bij het Logo in jouw regio)
- Affiche [Bewegen Op Verwijzing](#)
- Folder [Bewegen Op Verwijzing](#)

Aan de slag

- Gebruik [voetzoolstickers](#) om bezoekers de weg te wijzen.
- Laat de [zittest](#) ter plaatse invullen (tablet vereist), zo krijgen bezoekers tips om langdurig zitten te doorbreken.
- Leen [stappentellers](#) uit. Dan zien bezoekers hoeveel stappen ze tijdens hun bezoek bij jou gezet hebben. Koppel er een wedstrijd aan. De deelnemer met de meeste stappen krijgt een stappenteller cadeau.
- Engageer de [Bewegen Op Verwijzing-coach](#) uit je regio voor een workshop, een groepssessie of een bewegingsessie (tegen betaling). Zo maken jouw bezoekers kennis met Bewegen Op Verwijzing. Leg via [deze filmpjes](#) Bewegen Op Verwijzing eenvoudig uit en laat vier deelnemers getuigen over hun ervaringen.



Wil je laten zien dat je inzet op gezonde voeding?

Gezondheidsrally voedingsdriehoek

Vraag het nodige materiaal aan bij het [Logo uit jouw regio](#).



Kant- en klare materialen

- Affiche [Voedings-/bewegingsdriehoek](#)
- Folder [Voedingsdriehoek](#)
- Roll-up banner Voedingsdriehoek (doe navraag bij het Logo in jouw regio)
- Placemat [Voedingsdriehoek](#)
- Affiche [Suiker in dranken](#)
- Affiche [Suiker in tussendoortjes](#)
- Nudgingmaterialen voor [Tafels in eetzaalen](#)

Aan de slag

- Heb je een eetzaal/cafetaria in jouw organisatie? Maak het gezellig en fleur de ruimte op door affiches van de voedingsdriehoek op te hangen, de verschillende nudgingmaterialen te plaatsen of placemats van de voedingsdriehoek te gebruiken.
- Plaats een roll-up banner van de voedingsdriehoek. Bijvoorbeeld bij het betreden van de ruimte waar een drankje geschonken wordt of bij de ingang van de eetruimte van je organisatie. Deze banner kan je aanvragen bij het logo uit jouw regio.
- Biedt gezonde hapjes of een stuk fruit aan tijdens het bezoek aan je organisatie. Haal inspiratie voor gezonde recepten van het platform www.zekergezond.be. Je kan hierbij ook [promotiekaartjes](#) uitdelen, zodat personen het recept kunnen terugvinden via het platform.
- Geef bezoekers de kans om [digitaal gezondheidstestjes](#) in te vullen (tablet vereist). Er bestaat er eentje voor: gebruik van groenten, gebruik van fruit, gebruik van water en gezonde (brood)lunch. Je vindt alle vragenlijsten gratis via <https://mijn.gezondleven.be/vragenlijsten>. De deelnemers krijgen achteraf ook tips en feedback te zien.

Wil je laten zien dat mentaal welzijn belangrijk is?

Gezondheidsrally Warme William (doelgroep jongeren)

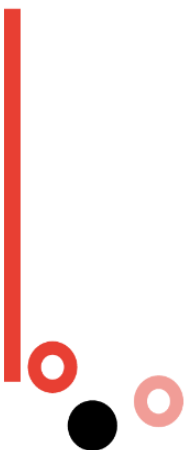
Vraag het nodige materiaal aan bij het [Logo uit jouw regio](#).



Complimentenactie

Een compliment geven is eenvoudig en klein, maar kan een grote impact hebben. Het geeft een goed gevoel om er een te krijgen, maar ook om te geven. En wanneer je je goed voelt, gaat alles makkelijker en is alles leuker. Bovendien bevorderen complimenten de prestaties, werken ze aanstekelijk en zorgen ze voor veel positiviteit. Daar word je zelf ook gelukkig van.

Dus ... verwen je bezoekers met een complimentje. En toon zo het goede voorbeeld.



Kant- en klare materialen

- Complimentenactie
 - Affiche [Complimenten](#)
 - Flyer met [Tips om complimenten te geven en te ontvangen \(printbaar op A4\)](#)
 - [Stickers](#)
 - Neem contact op met het Logo in jouw regio voor nog meer materialen
- Geluksdriehoek
 - [Affiche Geluksdriehoek](#)
 - [Folder Geluksdriehoek](#)
 - [Postkaart Geluksdriehoek](#)
 - [Roll-up banner Geluksdriehoek](#) (doe navraag bij het Logo in jouw regio)
- Warme William (doelgroep jongeren)
 - [Affiche Warme William](#)
 - [Brochure Warme William](#)
 - [Deskbeertjes Warme William](#)
- NokNok (doelgroep 12-16 jaar)
 - [Affiche NokNok](#)
 - [Postkaart NokNok](#)
 - [Sticker NokNok](#)

Aan de slag

- Zet met krijtstift deugddoende spreuken op spiegels en ramen in het gebouw. Zo gaat een toiletbezoekje samen met een instant goed gevoel 😊. Voorbeeldspreuken vind je [hier](#).
- Wil je aan de slag met Warme William? Maak je opwachting in het [pak van Warme William](#). Of zet de [opblaasbeer](#) aan de ingang als publiekstrekker. Voor meer info rond ontlening van het Warme William-materiaal kan je terecht bij het Logo in jouw regio.



Wil je een gezond binnen- en buitenmilieu in de kijker zetten?

Gezondheidsrally gezondheid & milieu

Vraag het nodige materiaal aan bij het [Logo uit jouw regio](#) (beschikbaar vanaf 19/04/'22).



Kant- en klare materialen

- Raamsticker [Verse lucht ... een must](#) (beperkte voorraad)
- Flyer met magneet [Verse lucht ... een must](#) (beperkte voorraad)
- Folder [Ventileren en verluchten](#)
- Infofiche [Hou je huis gezond, kies bewust](#)
- Infofiche [Ban vocht en schimmel](#)
- Affiche [Hou je kot gezond](#)
- Flyer [Hou je kot gezond](#)
- CO2-meter (te ontlenen via de webshop van [jouw Logo](#))
- Infofiche [Binnen roken is nooit oké](#)
- Affiche [Binnen roken is nooit oké](#)
- Flyer [Warme dagen - 4 tips](#)
- Affiche [Warme dagen, zorg dragen - kinderen](#)
- Affiche [Warme dagen, zorg dragen - ouderen](#)
- Affiche [Warme dagen, zorg dragen - algemene bevolking](#)
- Folder [Warme dagen, zorg dragen](#)
- Warme Dagen [Zuipkaart](#)
- Borden [Gezonde Publieke Ruimte](#) (9 versies)
- Wachtzaalpancartes [Gezond binnen](#) (8 versies)

- [Elektrokoffer](#) Gezondheid & Milieu
- Roll-up banner [Gezond binnenmilieu](#)
- Affiche [Wees niet gek. Doe de tekencheck](#)
- Folder [Wees niet gek. Doe de tekencheck](#)
- Tekenkaart [Wees niet gek. Doe de tekencheck](#)

Aan de slag

- Kies bij gezondheid en milieu een specifieke focus (bv. Warme dagen, Gezond Binnen, teken, ...) en laat dit thema a.d.h.v. verschillende materialen terugkomen op het parcours dat bezoekers binnen jouw organisatie kunnen afleggen.
- Pas de tips en adviezen van een bepaald thema ook daadwerkelijk toe. Kies je bv. voor 'Gezond Binnen', zorg dan zeker dat er voldoende ventilatie is en installeer langs het parcours een CO2-meter.
- Gebruik de raamstickers en/of magneten over verse lucht als 'prijs' voor mensen die meedoen met de gezondheidsrally.
- Wil je een stapje verder gaan? Richt dan een bepaalde ruimte op het parcours van je organisatie in als een 'demokamer'. Hier kunnen bezoekers in levenden lijve ondervinden wat risico's voor een ongezond binnenmilieu zijn en hoe je het binnenmilieu gezonder kan maken. Neem contact op met jouw Logo om je hierbij te ondersteunen.



Wil je valpreventie in de kijker zetten?

Gezondheidsrally valpreventie

Vraag het nodige materiaal aan bij het [Logo uit jouw regio](#).

GEZONDHEIDSRALLY
- Valpreventie -
ANTWOORDBOEKJE



Kant-en-klare materialen

- Folder [Blijf in beweging, doe het veilig](#)
- Affiche [Blijf in beweging, doe het veilig](#)

Aan de slag

- Wil je laten zien dat ouderen zelf veel kunnen doen om een val te voorkomen? En dat ze daarbij de steun krijgen van iedereen uit hun zorgomgeving? Moedig ze aan om in beweging te blijven.
- Hang de [affiches met beweegoefeningen](#) in je organisatie uit.
- Is er een ergotherapeut of verzorgende die samen met een groep ouderen de oefeningen kan doen?
- Laat bezoekers ter plaatse één van de testen over valpreventie invullen.
 - Test [Valvrij huis](#) (af te drukken)
 - Test [Valvrije kamer](#) (af te drukken)
 - Test [Haal je beste zicht naar boven](#) (af te drukken)
 - Test [Zet je beste schoentje voor](#) (af te drukken)

Wil je tonen dat jouw organisatie de bevolkingsonderzoeken naar kanker in de kijker zet?

Gezondheidsrally Bevolkingsonderzoeken naar kanker

Vraag het nodige materiaal aan bij het [Logo uit jouw regio](#).



Kant- en klare materialen

- Affiche [Borstkanker: De screeningsmammografie. Wij doen het. En wat doe jij?](#)
- Folder [Borstkanker: De screeningsmammografie. Wij doen het. En wat doe jij?](#)
- Digitale pancarte [Bevolkingsonderzoek borstkanker](#)
- Affiche [Baarmoederhalskanker: Geen excuses. Laat een uitstrijkje nemen.](#)
- Folder [Baarmoederhalskanker: Het uitstrijkje. Wij doen het. En wat doe jij?](#)
- Digitale pancarte [Bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker](#)
- Affiche [Bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker](#)
- Folder [Bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker](#)
- Digitale pancarte [Bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker](#)

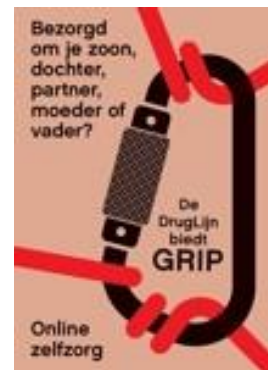
Aan de slag

- Laat bezoekers ter plaatse een quiz rond één van de bevolkingsonderzoeken invullen.
 - [Quiz borstkanker](#)
 - [Quiz baarmoederhalskanker](#)
 - [Quiz dikkedarmkanker](#)

Zet je in de kijker dat jouw organisatie middelenpreventie serieus neemt?

Kant- en klare materialen

- Bekendmakingsmateriaal De Druglijn - voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken
 - Bekendmakingsaffiche [De Druglijn](#)
 - Bekendmakingsflyer [De Druglijn](#)
 - Bekendmakingspakket [De Druglijn](#)
 - Magneet [De Druglijn](#)
 - Stickers [De Druglijn](#)
- Bekendmakingmateriaal Tabakstop
 - A3-affiche [Tabakstop](#)
 - A4-affiche [Tabakstop](#)
 - Brochure [Stoppen met roken. Het kan!](#)
 - Visitekaartje [Tabakstop](#)
 - Post-it [Tabakstop](#)
 - Sticker [Tabakstop](#)
 - Potloden [Tabakstop](#)
- Signalisatiemateriaal [Rookvrij ziekenhuis](#)
- Folders [‘De meest gestelde vragen’](#) (thema('s) te kiezen op maat van je doelgroep)
- CO-meter (te ontlenen via de webshop van [jouw Logo](#))



Aan de slag

- Laat bezoekers ter plaatse (digitaal) één van de zelftesten rond middelengebruik invullen.
 - Zelftesten [De Druglijn](#) (digitaal)
 - [Nicotine-afhankelijkheidstest](#) (af te drukken)
 - [Rookstopmotivatietest](#) (af te drukken)
- Creëer ergens langs het parcours in je organisatie een infostand rond tabak. Gebruik hiervoor o.a. de folders en flyers van Tabakstop, de [rookrobot](#) (buiten te gebruiken), de [CO-meter](#) en de [visual display](#) 'Wat zit er allemaal in tabaksrook?'. Ook de hierboven genoemde zelftesten rond rookstopmotivatie en nicotine-afhankelijkheid kun je hier gebruiken.
- Beschik je over een tablet? Dan kun je deze aan de infostand gebruiken om via een 'verouderingsapp'¹ rokers te tonen welke impact roken op hun uiterlijk heeft. Voor nog meer effect kun je ook een [tabakoloog](#) inschakelen om de infostand te bemannen en uitleg te geven over de risico's van roken, over rookstop en over begeleiding door een tabakoloog. Vraag bij [jouw Logo](#) de contactgegevens van een tabakoloog in de buurt op.

¹ Smokerface app: [Google Play](#) – [App Store](#)

Wil je laten zien dat je werkt aan infectieziekten en vaccinaties?



Kant-en-klare materialen

- Affiche [Bescherm jij Yvette?](#)
- Folder [Bescherm jij Yvette?](#)
- Roll-up banner [Bescherm jij Yvette?](#) (doe navraag bij het Logo in jouw regio)
- Affiche [Laat griep deze winter in de kou staan](#)
- Folder [Laat griep deze winter in de kou staan](#)
- Roll-up banner [Laat griep deze winter in de kou staan](#) (doe navraag bij het Logo in jouw regio)
- Pin [COVID-19 Ik ben gevaccineerd](#)
- Affiches, campagnebeelden en filmpjes over COVID-19 zijn [hier](#) digitaal beschikbaar

Aan de slag

- Maakte je in het verleden intern filmpjes om je personeel te motiveren zich te laten vaccineren? Draai ze af op een scherm.
- Hang de griepquiz uit langs het parcours. Vraag de griepquiz bij je Logo.



Wil je tonen dat een goede mondgezondheid hoort bij de dagelijkse zorg?



Kant-en-klare materialen

- Basisadviezen mondgezondheid
 - [Brochure -12 jaar](#)
 - [Brochure + 12 jaar](#)
- Posters [Dag van de mondgezondheid](#)
- Affiche [Gezond begint in je mond](#)

