

# Preventie in de zorg

#Kom erbij, ontdek & beleef

## Inspiratie

om jouw preventieve acties en  
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 [Logo Waasland](#).*

## Wil je tonen dat je aan beweging werkt?

### Gezondheidsrally bewegingsdriehoek

De gezondheidsrally is een quizwandeling die je al wandelend doorheen de bewegingsdriehoek gidst. Vraag het nodige materiaal aan bij [Logo Waasland](#).



### Kant- en klare materialen

- Bewegingsdriehoek (zie [website](#))
  - Affiche Voedings- /bewegingsdriehoek
  - Folder Bewegingsdriehoek
  - Roll-up banner Bewegingsdriehoek (gratis te ontlene)
  - ...
- Bewegen op verwijzing
  - 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 beweegsessie (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

De gezondheidsrally is een quizwandeling die je al wandelend doorheen de voedingsdriehoek gidst. Vraag het nodige materiaal aan bij [Logo Waasland](#).



### Kant- en klare materialen

- Voedingsdriehoek (zie [website](#))
  - Affiche Voedings- /bewegingsdriehoek
  - Folder Voedingsdriehoek
  - Roll-up banner Voedingsdriehoek (gratis te ontlenen)
  - Placemat Voedingsdriehoek voor volwassenen en voor kinderen
  - Affiche [Suiker in dranken](#)
  - Affiche [Suiker in tussendoortjes](#)
  - Nudgingmaterialen voor [Tafels in eetzaal](#)
  - ...

### 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](http://www.zekergezond.be). Je kan hierbij ook [promotiekaartjes](#) uitdelen, zodat personen het recept kunnen terugvinden via het platform. Je vindt misschien ook inspiratie in onze brochure '[Gezonde recepten voor de feestdagen](#)'?
- 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?

### Warme William-wandeling (doelgroep jongeren)

Warme William, de grote blauwe beer die naar jou luistert, neemt je mee op stap tijdens deze goed gevoel wandeling. Hij geeft opdrachten en tips, jij verzamelt letters en ontdekt de geheime boodschap! Vraag het nodige materiaal aan bij [Logo Waasland](#).



### 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 geef zo het goede voorbeeld.



## Kant- en klare materialen

- Complimentenactie (zie [website](#))
  - Affiche Complimenten
  - Flyer met Tips om complimenten te geven en te ontvangen (printbaar op A4)
  - Stickers
  - Complimentenkaarten voor de [zorgsector](#)
  - ...
- Geluksdriehoek (zie [website](#))
  - Affiche Geluksdriehoek
  - Folder Geluksdriehoek
  - Postkaart Geluksdriehoek
  - Roll-up banner Geluksdriehoek (gratis te ontlenen)
  - ...
- Warme William (doelgroep jongeren) (zie [website](#))
  - Affiche Warme William
  - Brochure Warme William
  - Deskbeertjes Warme William
  - Warme William pak
  - ...
- NokNok (doelgroep 12-16 jaar) (zie [website](#))
  - 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 [Logo Waasland](#).



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

### Gezondheidsrally gezondheid & milieu

De gezondheidsrally is een quiz waarbij je al wandelend tips en adviezen over het thema Gezondheid en Milieu leert. Je krijgt opdrachten, verzamelt letters en ontdekt de geheime boodschap! Vraag het nodige materiaal aan bij [Logo Waasland](#).



### Kant- en klare materialen

- Ventileren en verluchten
  - 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](#))
- Binnen roken is nooit oké (materiaal te bestellen bij [Logo Waasland](#))
  - Infofiche [Binnen roken is nooit oké](#)
  - Affiche [Binnen roken is nooit oké](#)
- Warme dagen (zie [website](#) voor gratis campagnemateriaal voor organisaties)
  - Flyer Warme dagen - 4 tips
  - Affiche voor kinderen - ouderen - algemene bevolking - sporters
  - Folder [Warme dagen, zorg dragen](#) + maak een windmolentje
  - Warme Dagen drankkaart
  - ...

- Gezonde Publieke Ruimte
  - Banners [Gezonde Publieke Ruimte](#) (9 versies - gratis te ontlenen)
- Gezond wonen (zie [website](#))
  - Elektrokoffer Gezondheid & Milieu
    - Roll-up banner Gezond binnenmilieu
    - Wachtzaalpancartes Gezond binnen (8 versies)
    - ...
- Wees niet gek. Doe de tekencheck (zie [website](#))
  - 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 'attentie' 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 [Logo Waasland](#) om je hierbij te ondersteunen.



**WEES NIET GEK.  
DOE DE TEKENCHECK.**

Zon in overvloed,  
verzorg jezelf en anderen goed.  
**warmedagen.be**



## Wil je valpreventie in de kijker zetten?

### Gezondheidsrally valpreventie

De gezondheidsrally is een quiz waarbij je al wandelend tips over valpreventie leert. Via opdrachten en letters verzamelen, ontdek je de geheime boodschap. Vraag het nodige materiaal aan bij [Logo Waasland](#).

GEZONDHEIDSRALLY  
- Valpreventie -  
ANTWOORDBOEKJE



### Kant-en-klare materialen

- Week van de valpreventie (zie [website](#))
- Te bestellen in onze [webshop](#)
  - Affiches
  - Placemats
  - Roll-up banners
  - Beweegoefeningen
  - ...

Over verschillende thema's: 'Dans je leven lang', 'Blijf actief, vermijd vallen', '1 tegen allen, allen tegen vallen', ...

### 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 in het je woonzorgcentrum](#) (af te drukken)
  - Test [Haal je beste zicht naar boven](#) (af te drukken)
  - Test [Zet je beste schoentje voor](#) (af te drukken)

## Wil je de bevolkingsonderzoeken naar kanker in de kijker zetten?

### Gezondheidsrally Bevolkingsonderzoeken naar kanker

Op een ontspannen manier meer te weten komen over de Bevolkingsonderzoeken naar kanker? Dat kan tijdens een gezondheidsrally. Vraag het nodige materiaal aan bij [Logo Waasland](#).



### Kant- en klare materialen

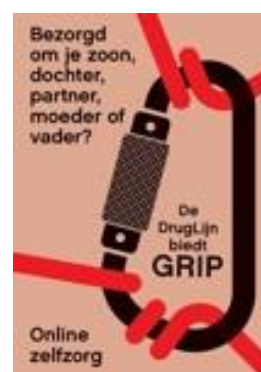
- Bevolkingsonderzoek **Borstkanker** (zie [website](#))
  - Affiche
  - Folder
  - Digitale pancarte
  - Filmpjes
  - Roll-up banner (gratis te ontlener)
  - ...
- Bevolkingsonderzoek **Baarmoederhalskanker** (zie [website](#))
  - Affiche
  - Folder
  - Digitale pancarte
  - Filmpjes
  - Roll-up banner (gratis te ontlener)
  - ...
- Bevolkingsonderzoek **Dikkedarmkanker** (zie [website](#))
  - Affiche
  - Folder
  - Digitale pancarte
  - Filmpjes
  - Roll-up banner (gratis te ontlener)
  - ...



## 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](#)
  - Affiches 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 Logo Waasland)



### Aan de slag

- Laat bezoekers ter plaatse (digitaal) één van de zelftesten rond middelengebruik invullen.
  - Zelftests [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'<sup>1</sup> 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 [Logo Waasland](#) de contactgegevens van een tabakoloog in de buurt op.

<sup>1</sup> Smokerface app: [Google Play](#) – [App Store](#)

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



### Kant-en-klare materialen

- Griepvaccinatie (zie [website](#))
  - Affiche Beschermt jij Yvette?
  - Folder Beschermt jij Yvette?
  - Roll-up banner Beschermt jij Yvette? (gratis te ontlenen)
  - 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 (gratis te ontlenen)
- Covid-19 vaccinatie (zie [website](#))
  - 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. Of gebruik bestaande filmpjes van [Prof. Dr. Decramer](#) (UZ Leuven), [Prof. Dr. Peleman](#) (UZ Gent), [mevrouw Hulpiau](#) (OCMW Gent).
- Hang de griepquiz uit langs het parcours. Vraag de griepquiz bij [Logo Waasland](#).



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



### Kant-en-klare materialen

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

