

ZOERSEL



gemeente
malle

uw preventieplan op maat
goed van start met
de **gezondheidsgids**



Omdat voorkomen beter is dan genezen, hebben de huisartsen en gemeentebesturen van Malle en Zoersel - in samenwerking met LOGO Antwerpen Noord - de handen in elkaar geslagen. Samen zijn zij op zoek gegaan naar een methode om op een systematische manier te werken aan ziektepreventie en gezondheidsbevordering. Het resultaat van hun zoektocht is deze 'gezondheidsgids'.



De gezondheidsgids hiernaast, opgevat in de vorm van een vragenlijst, is uw persoonlijk kompas dat u gidst en helpt om uw gezondheid preventief op te volgen. Het is de bedoeling dat u het blauwe gedeelte van deze vragenlijst invult. Het oranje gedeelte is bestemd voor uw huisarts.

De vragen uit het blauwe gedeelte werden zo opgesteld dat ze net die antwoorden opleveren die uw huisarts nodig heeft om te weten wanneer, hoe vaak en welke preventieve acties hij/zij bij u moet ondernemen. Het is immers zeer belangrijk dat uw arts uw risico correct inschat, uw vaccinaties bijhoudt en tijdig toedient, en tijdig een aantal dingen preventief controleert.

Dit alles is uiteraard afhankelijk van uw geslacht, uw familiale en persoonlijke medische voorgeschiedenis en uw leefgewoonten. In de vragenlijst informeren we dan ook uitgebreid naar al deze factoren. Twijfelt u over een antwoord, vraag dan uw huisarts om raad.

datum: m/v voornaam: naam: geboortedatum

Vul dit blauwe gedeelte zelf in. Twijfelt u aan een antwoord, vraag uw huisarts dan om raad.			Dit oranje gedeelte vult uw huisarts in.	
Wat is uw leeftijd?jaar	A	A+	
Heeft u een te hoge bloeddruk?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee <input type="checkbox"/> onbekend	B	B+	tot chol/HDL bepaling en scoretabel <input type="text"/>
Neemt u medicatie voor een te hoge bloeddruk?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			
Rookt u?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	C	C+	rookstop <input type="text"/>
Heeft u diabetes?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	D	D+	
Heeft/had u een hart- of vaatziekte?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	E	E+	hoog CV risico <input type="text"/>
Had uw vader/broer een hart-/vaatziekte voor zijn 55 jaar?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	F	F+	tot chol/HDL bepaling en scoretabel <input type="text"/>
Had uw moeder/zus een hart-/vaatziekte voor haar 65 jaar?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			
Komt u aan 30 minuten lichaamsbeweging per dag?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			bewegingsadvies <input type="text"/>
Eet u dagelijks groenten en fruit?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			voedingsadvies <input type="text"/>
Drinkt u alcohol?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee ↳ glazen per week			minimale interventie <input type="text"/>
Wat is uw lengte en gewicht? m kg			buikomtrek cm BMI = kg/m ² <input type="text"/>
Had u ooit een verhoogde suiker (bv. bij een ziekenhuisopname, zwangerschap)?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			≥ 65 jaar ≥ 45 jaar en 1 x ja of BMI ≥ 25
Bent u bevallen van een baby van 4,5 kg of meer?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			buikomtrek: man > 88 cm, vrouw > 102 cm
Heeft uw vader/moeder/broer of zus diabetes?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			nuchtere glycemie <input type="text"/>
Werd u meer dan tien jaar geleden tegen tetanus ingeënt?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee <input type="checkbox"/> onbekend			10-20 jaar geleden booster dT/10 j <input type="text"/>
Bent u hart-, long- of nierpatiënt?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			> 20 jaar of ? volledige tetanusvaccinatie <input type="text"/>
<i>De volgende twee vragen zijn enkel voor vrouwen vanaf 50 jaar.</i>				
Is uw laatste mammografie meer dan twee jaar geleden?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> needatum			70-75 jaar en lage comorbiditeit 50-69 jaar screeningsmammografie/2 j <input type="text"/>
Komt borstkanker voor in uw familie?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			ja risico-inschatting <input type="text"/>
<i>De volgende vraag is enkel voor vrouwen tussen 25 en 64 jaar.</i>				
Is uw laatste uitstrijkje meer dan drie jaar geleden?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> needatum			ja uitstrijkje/3 j <input type="text"/>
Komt darmkanker of -poliepen voor bij uw vader/moeder/broer/zus?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			ja risico-inschatting <input type="text"/>
Bent u de voorbije twee weken vaak gehinderd door:				nee en 50-74 jaar FOBT/1-2 j <input type="text"/>
- depressieve gevoelens of hopeloosheid?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			
- weinig interesse of plezier in de dingen die u deed?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			1 x ja wens tot hulp? risico-inschatting <input type="text"/>
Neemt u slaap- of kalmeer middelen?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			ja bespreken risico's en afbouwopties <input type="text"/>



Met het ingevulde blauwe gedeelte van uw vragenlijst, gaat u langs bij uw huisarts. Hij/zij vult op zijn/haar beurt het oranje gedeelte in. Hiervoor maakt u best een afspraak bij uw huisarts, zo heeft hij/zij zeker voldoende tijd om samen met u de vragenlijst te overlopen.

Zo bekijkt uw huisarts onder meer samen met u uw familiale en persoonlijke medische voorgeschiedenis, uw leefgewoonten, ... Aan de hand van uw antwoorden bekijkt hij/zij welke adviezen u nodig heeft en welke onderzoeken voor u aan te raden zijn om bepaalde ziekten een stapje voor te blijven en zo uw gezondheid te verbeteren.

Hij/zij stelt als het ware een op uw lijf geschreven **preventieplan** op. In dit preventieplan komen enkel die acties aan bod waarvan wetenschappelijk vaststaat dat preventie zinvol is.

Het gaat onder meer om:

- voorkomen van hart- en vaatziekten,
- opsporen van borst-, baarmoederhals- en darmkanker,
- vaccinatie tegen klem (tetanus) en griep,
- rookpreventie,
- opsporen van problematisch alcoholgebruik,
- verhoogde kans op diabetes.

Elk gezin in Zoersel en Malle krijgt één exemplaar van deze gezondheids-gids in de brievenbus. Heeft u meer exemplaren van deze vragenlijst nodig, dan kunt u die altijd bekomen in:

- voor Zoerselaars:
 - het administratief centrum, Handelslei 167
 - de antenne in Halle, Halle-Dorp 67
 - de antenne in Zoersel, Oostmallebaan 15.
- voor Mallenaars:
 - het gemeentehuis, Antwerpsesteenweg 246.

We hopen dat via deze actie het preventiebeleid aangezwengeld wordt. Deze actie wordt opgevolg als een pilootproject en geregistreerd in enkele huisartspraktijken. Als ze succesvol is, wordt dit model toegepast in heel Vlaanderen, en later misschien zelfs nationaal.

U kunt de gezondheidsgids ook vinden bij uw huisarts of downloaden via www.zoersel.be of www.malle.be.

Bovendien krijgt iedereen die 40 of 50 jaar wordt een gezondheidsgids met begeleidende brief toegestuurd.

MEER WETEN

- ga langs bij uw huisarts
 - - sociale dienst gemeente Zoersel
Anke Smolders of Erik Fuhlbrügge | T 03 2980 0 00
 - sociale dienst gemeente Malle
Karen Bruylandts | T 03 310 05 81
-

De gezondheidsgids is een initiatief van de gemeenten Malle en Zoersel, de huisartsenkring Malle-Zoersel, Logo Antwerpen-Noord vzw, Domus Medica vzw en VIGEZ vzw.



ZOERSEL



teksten en eindredactie
Caroline Wouters

grafische vormgeving
Nadia Kerschot

verantwoordelijke uitgever

college van burgemeester en schepenen | Handelslei 167 | 2980 Zoersel