



LPD 1-4

Gezondheid en
welbevinden



krachtlijn



De leerling kan

NA DE **TWEEDE** GRAAD

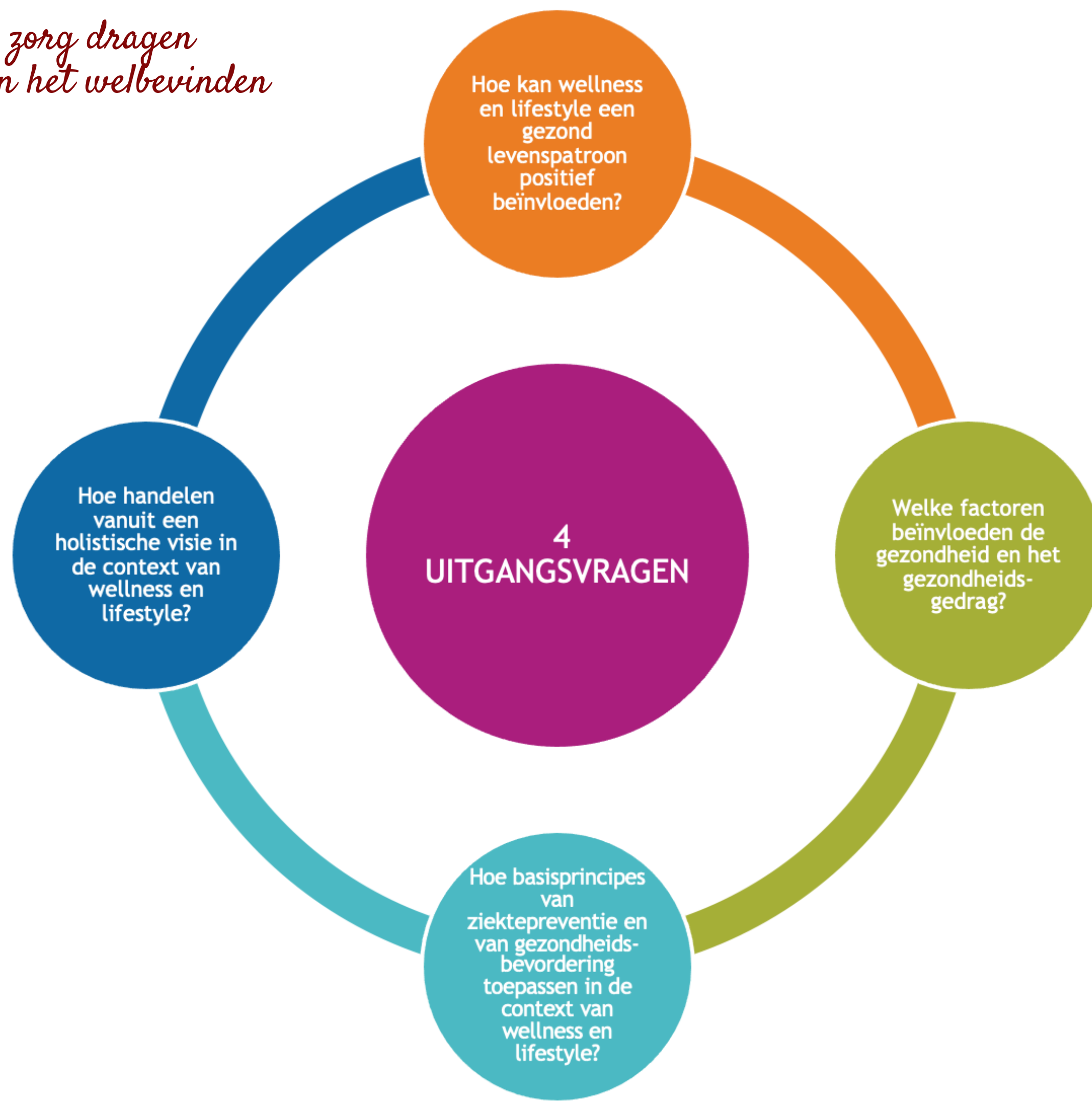
Zorg dragen voor de gezondheid en het welbevinden van de mens



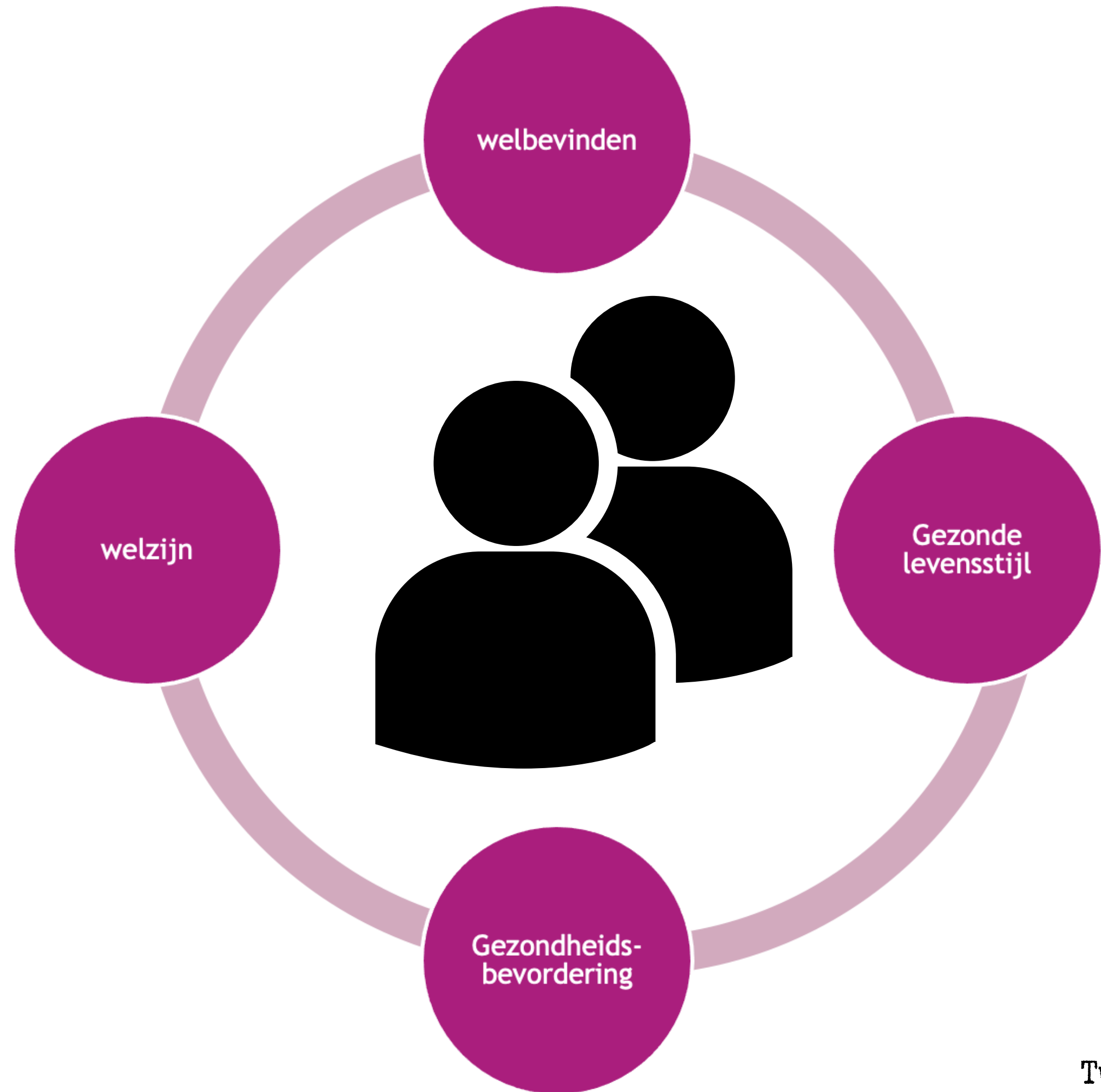
NA DE **DERDE** GRAAD

Wellnessstrategieën ontwerpen met het oog op de gezondheid en het welbevinden van een divers publiek

T De leerlingen kunnen zorg dragen voor de gezondheid en het welbevinden van de mens



1 *De leerlingen kunnen zorg dragen voor de gezondheid en het welbevinden van de mens*



De leerlingen kunnen zorg dragen voor de gezondheid en het welbevinden van de mens

GEZONDHEID

Verschillende definities en benaderingen van gezondheid.

DEFINITIE WHO (1947): Gezondheid is een toestand van *volledig* fysiek, sociaal en mentaal welbevinden en niet enkel de afwezigheid van ziekte!

Positieve benadering van gezondheid

Focus op de totale persoon en niet alleen op lichamelijke

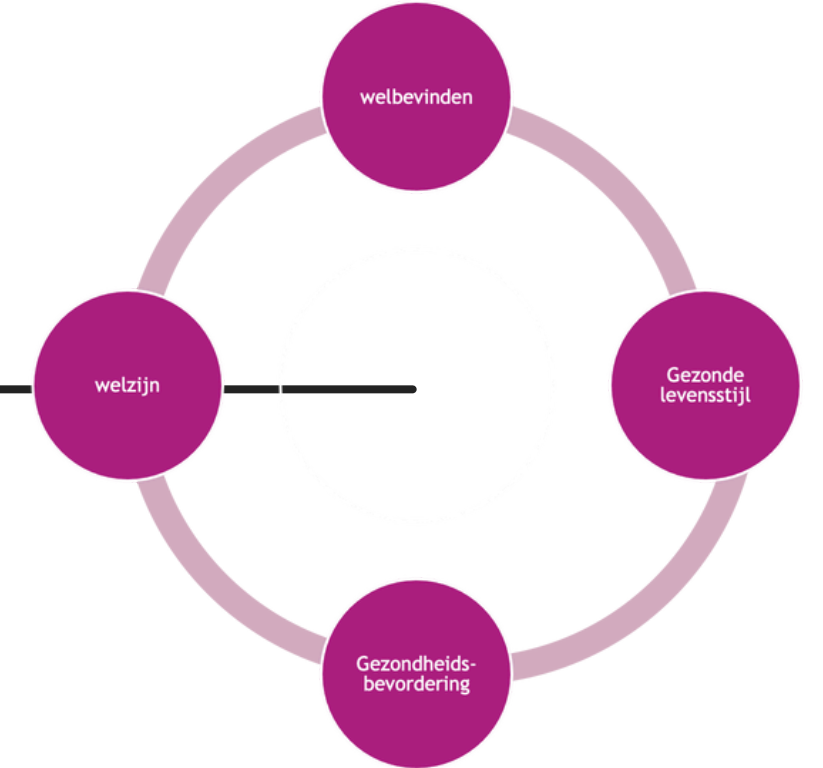
Vroeger

Focus op gezondheidsprobleem
Medisch model

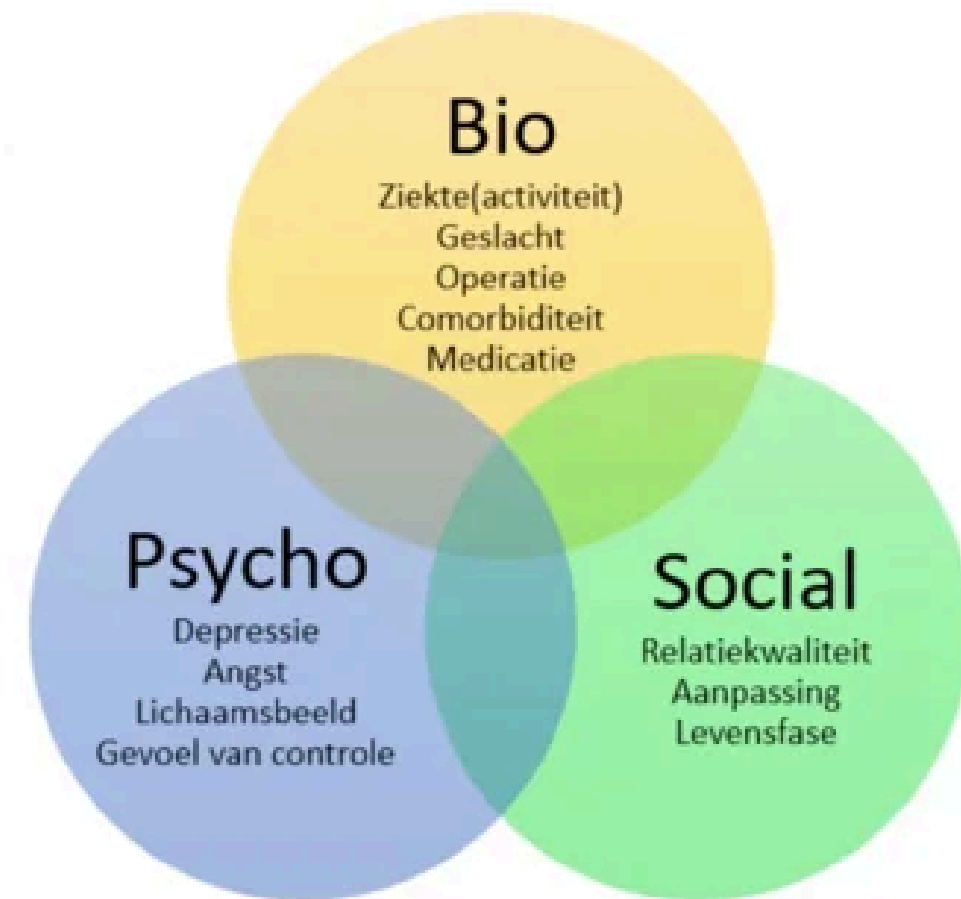


Nu

Totaal functioneren
Bio-psychosociaal model



Het biopsychosociaal model



Tweede graad

De leerlingen kunnen zorg dragen voor de gezondheid en het welbevinden van de mens

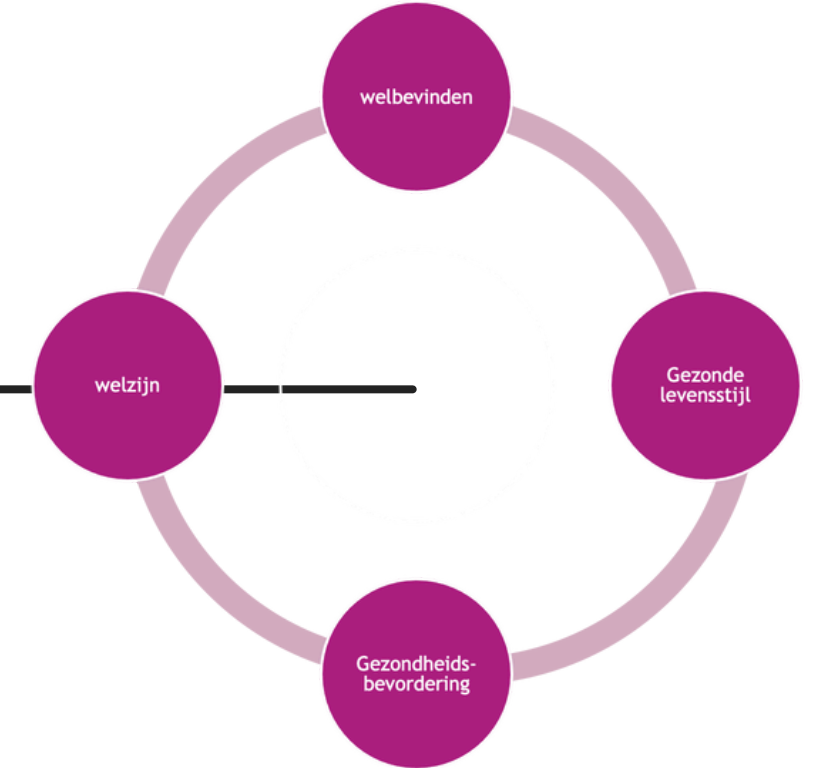
GEZONDHEID

Gezondheid: de mens is in evenwicht met zichzelf (holistisch: 4 individuele factoren) en met zijn omgeving (dynamisch) en dit door zijn aanpassingsvermogen en het in handen houden van de regie op eigen gezondheid (emancipatorisch)



- **Holistisch:** elke mens is uniek samenspel van deze 4 elementen.
- **Dynamisch:** de mens staat in voortdurende wisselwerking met zijn omgeving en deze beïnvloeden elkaar.
- **Emancipatorisch:** de mens krijgt en neemt de kans om eigen keuzes te maken, om regie over eigen leven in handen te nemen.

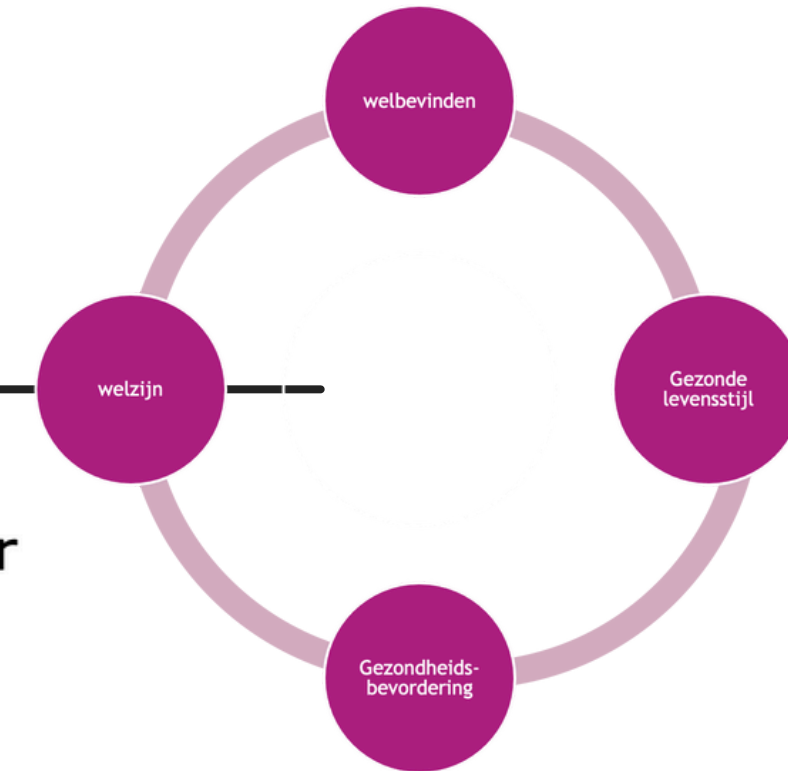
Omgeving



EERDER OBJECTIEF
Hoe gezond je bent



De leerlingen kunnen zorg dragen voor de gezondheid en het welbevinden van de mens



WELBEVINDEN/WELLBEING

Welbevinden hangt af van dit samenspel en betekent je lekker in je vel voelen en tevreden zijn met je leven. Dit gevoel van welbevinden kan grote invloed hebben op je dagelijks leven en op je gezondheid.



EERDER SUBJECTIEF

Hoe gezond je je voelt



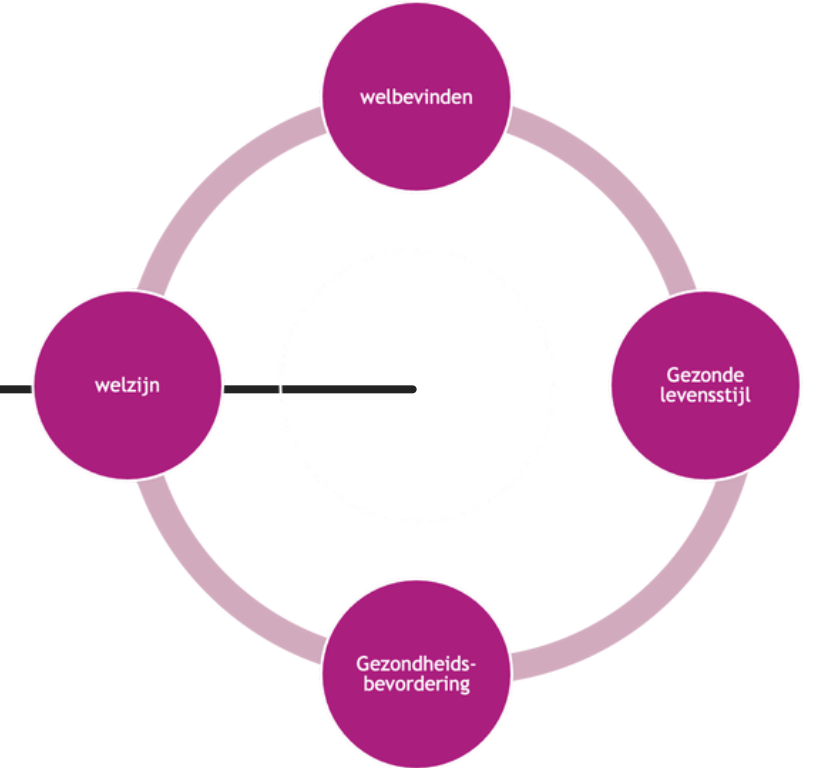
individueel aspect!

De leerlingen kunnen zorg dragen voor de gezondheid en het welbevinden van de mens

WELZIJN

- WHO: 'mental en social welbeing'
- Welzijn: De algemene levenstevredenheid die mensen en gemeenschappen ervaren op verschillende vlakken onder meer gezondheid, welvaart, zich goed voelen en welbevinden.

- Factoren die rol spelen:
 - Gezondheid
 - Persoonlijke factoren
 - Leefomstandigheden
 - Bredere politieke en maatschappelijke factoren
 - Opvoeding...



Welzijn

Fysiek

Sociaal

Zingeving

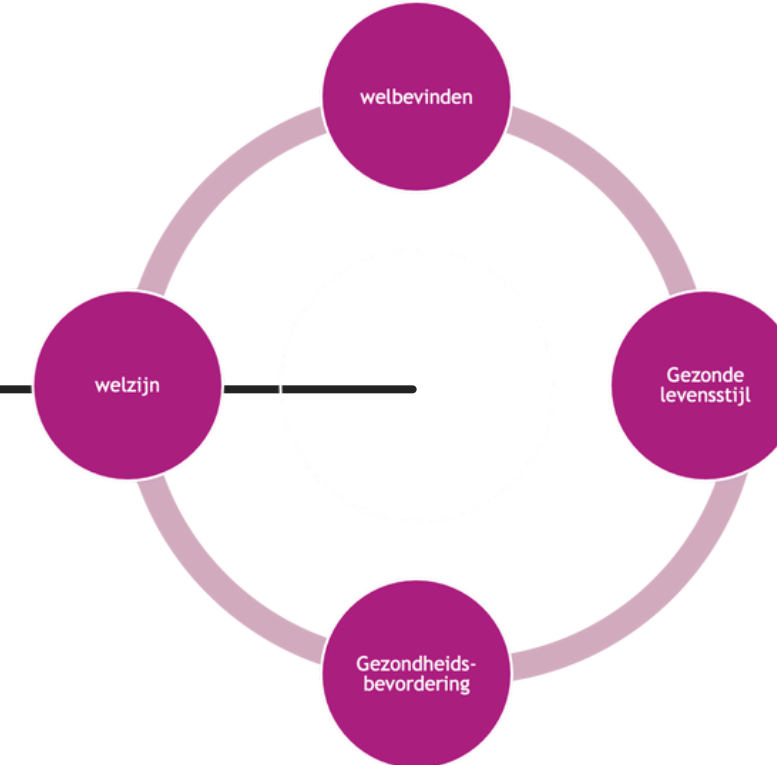
Financieel

Mentaal

EERDER ALGEMEEN

Kwaliteit van leven

collectief aspect!



GEZONDHEIDS- BEVORDERING

Bevorderen dat mensen zich gezonder gedragen en zo langer leven in goede gezondheid en dit door

- individueel gedrag beïnvloeden
- gezonde leefomgeving creëren

Bestaat uit:

- **Ziektepreventie** (primair, secundair, tertiair)

- Primair: iedereen
 - bv vaccineren
- Secundair: bij risicogroepen
 - bv screening borstkanker, ...
- Tertiair: voorkomen van verwickelingen als er een aandoening is

- **Gezondheidspromotie** - Vlaams - Gezond leven

- Proberen om de gezondheidstoestand van groepen te verbeteren zonder individuele benadering (groepsbeïnvloeding)

- **Gezondheidsbescherming** - Federaal - FOD volksgezondheid, veiligheid, voedselketen, milieu

- Beschermen van individuen tegen schadelijke invloeden

HET DNA VAN GEZONDHEIDSBEVORDERING



LPD 1 +



DE LEERLINGEN **HANDELEN** VANUIT EEN HOLISTISCHE VISIE MET AANDACHT VOOR WELBEVINDEN, WELZIJN EN DIVERSITEIT.

Handelingswerkwoord

Inhoud

Afbakening

- *Handelen*

- *Holistische visie*

- *welbevinden*
- *welzijn*
- *diversiteit*

Toepassen

Kennis in een
nieuwe situatie



Toepassen:

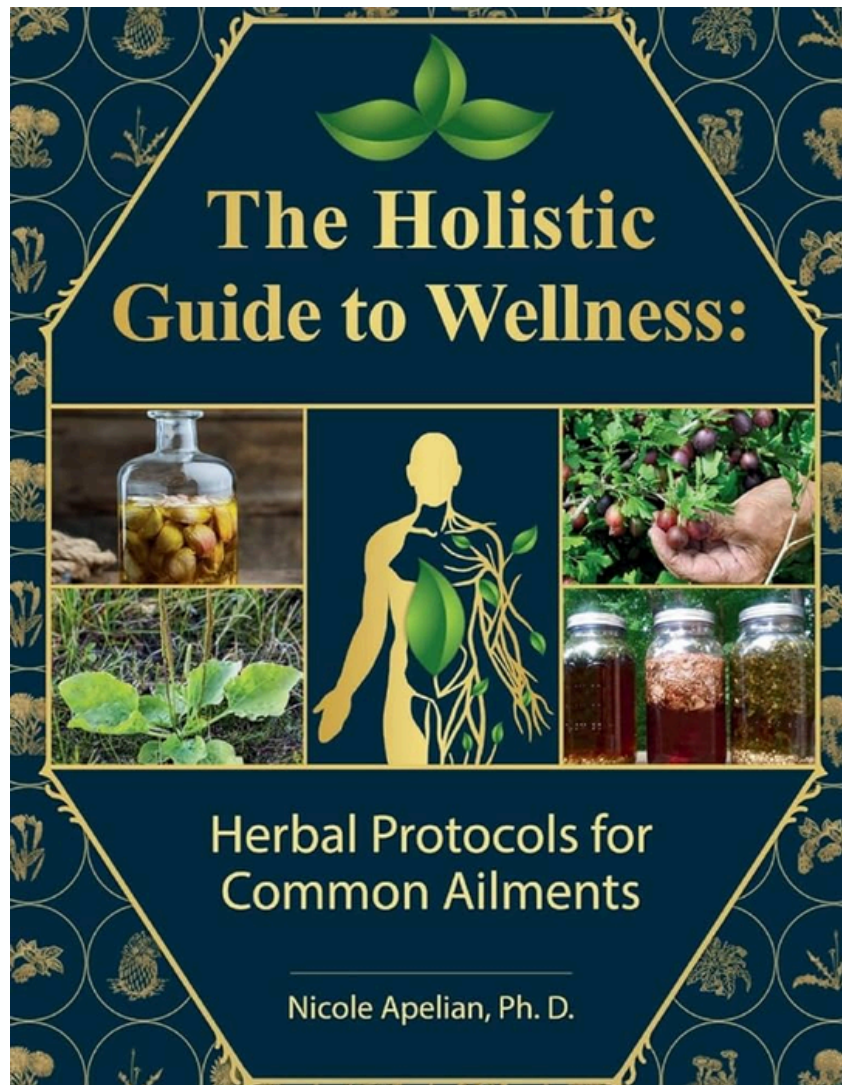
- inhoudelijk aanbrengen: invloed van onderlinge wisselwerking - invloed van omgeving
 - Duiden dat welbevinden en gezondheid verhoogt als alles in evenwicht is - bij verandering van 1 element kan dat welbevinden verlagen
-
- ✓ Werken met casussen en situatieschetsen met gepersonaliseerde profielen en lln vragen hoe ze hun handelen daarop gaan afstemmen
 - ✓ Bij aanleren basisvaardigheden kan je werken vanuit een casus en evt. richtvragen meegeven
bv
 - Casus waarin je de persoon beschrijft en in de casus lichamelijke, geestelijke, sociale en spirituele kenmerken verwerkt.
 - Je kan leerlingen bevragen deze kenmerken en zo ook wensen, behoeften, mogelijkheden en beperkingen in kaart te brengen en aan te geven hoe je bv bij een handverzorging met deze elementen kan rekening houden





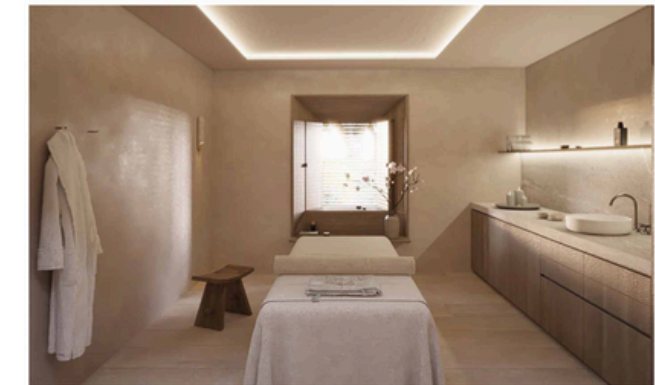
✓ Vertrekken vanuit de context van schoonheid, schoonheidsverzorging, wellness en/of lifestyle waarin het begrip 'holistisch' en/of 'holistische aanpak' gebruikt wordt.

- *Op welke manier wordt dit begrip gebruikt/misbruikt?*
- *Waaruit blijkt dat deze benadering/aanpak/werkwijze holistisch is?*
- *Waarin verschikt deze 'holistische aanpak' met andere werkwijzen?*
- ...



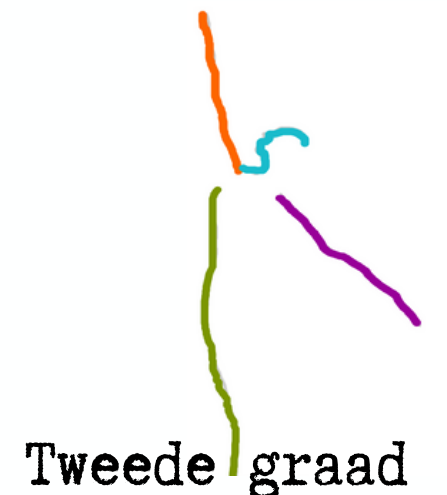
Holistic Health Antwerp

Therapy & Wellness



BOTANISCHE KUUROORD

Holistische genezing en gemak





In de context van wellnessbehandelingen en lifestyle draait holistisch handelen om een benadering die het individu als geheel ziet—**lichaam, geest, en ziel**—en het doel is om balans en welzijn op alle niveaus te bevorderen. Dit kan zich uiten in verschillende behandelingen en gewoonten die zowel het fysieke, emotionele als spirituele welzijn ondersteunen.

Mogelijke voorbeelden van **handelen vanuit een holistische visie** binnen de context van wellness en lifestyle:

- **Massages met etherische oliën (aromatherapie):** combinatie van fysieke aanraking en geur (emotioneel en mentaal welzijn);
- **Massages met klankschalen:** combinatie van fysieke aanraking met geluid;
- **Ayurvedische behandelingen:** combinatie van massage, voeding en levensstijladviezen;
- **Mindful bewegen:** bewegingsoefeningen zoals yoga, tai chi of pilates die de nadruk leggen op het verbinden van ademhaling en beweging, en het bevorderen van zowel fysieke kracht als innerlijke rust;
- **Meditatie en ademhalingstechnieken:** richten zich op het verlichten van mentale stress, het verbeteren van de concentratie en het bevorderen van een gevoel van innerlijke rust en spirituele verbinding;
- **Gezonde voeding met een holistische visie:** voedingsmiddelen die het lichaam voeden, maar ook rekening houden met de spirituele en emotionele effecten van voedsel;
- **Slaap en herstel:** het bevorderen van goede slaapgewoonten die niet alleen fysieke rust bieden, maar ook bijdragen aan geestelijke en emotionele herstellingsprocessen;
- ...



Toepassen:

- Iedere mens is dus verschillend (lichamelijk, geestelijk, sociaal, spiritueel) en heeft eigen wensen, behoeften, mogelijkheden en beperkingen.
Vb. wellnessinitiatieven in WZC, in wellnesscentra, in hotels
- Belangrijk bij het handelen rekening te houden met totale persoon, zich te proberen inleven in diens leefwereld en zijn omgeving = **empathie**
- **Betrokkenheid**= betrokken zijn op de ander en zijn belangen
- Aandacht te hebben voor het **welbevinden en welzijn** van de ander en de invloed die dat heeft op gezondheid
- Leerlingen leren op adequate manier omgaan met **diversiteit**: aandacht voor gender, andere culturen, andere meningen, omgaan met anders-zijn



LPD 2 +



DE LEERLINGEN **ILLUSTREREN** AAN DE HAND VAN EEN ZELFGEKOZEN ONDERWERP HOE WELLNESS EN LIFESTYLE EEN GEZOND LEVENSPATROON POSITIEF KUNNEN BEÏNVLOEDEN.

Handelingswerkwoord

Inhoud

Afbakening

- Illustreren

- *Positieve effecten van wellness en lifestyle op het levenspatroon*

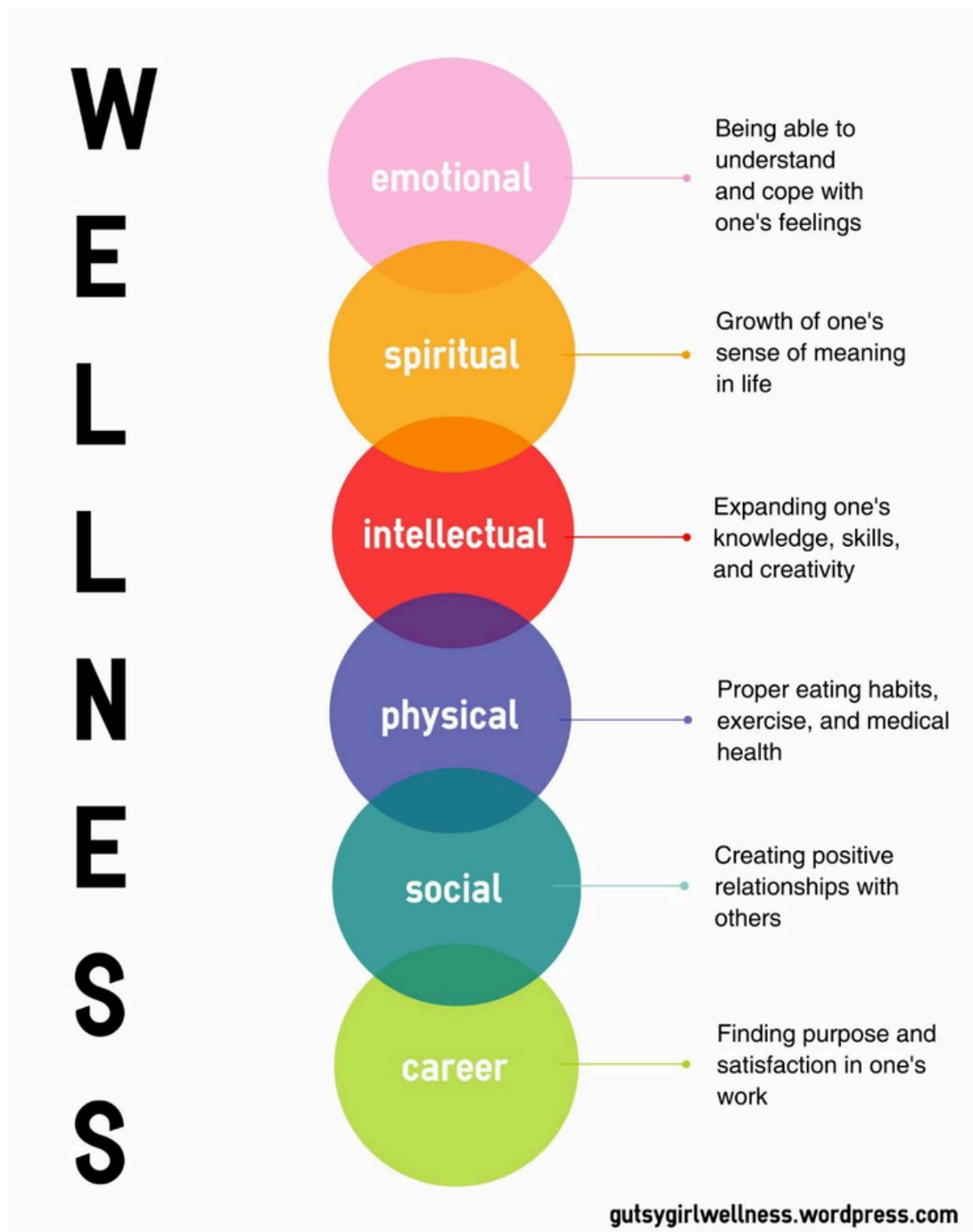
- *Zelfgekozen onderwerp*
- *Gezond levenspatroon*

Begrijpen

Inzicht hebben in



De marketingterm lifestyle is ontleend aan het Engels. In het Engels betekent het simpelweg de kenmerkende manier van leven van een individu, groep of (sub)cultuur. In die neutrale betekenis vertaalt men het in het Nederlands doorgaans met levensstijl of levenswijze.



HEALTHY LIFESTYLE

Lifestyle:

- persoonlijke levensstijl
- geheel van gedragingen, houding, overtuiging en bezittingen van bepaald individu of groep

Persoonlijk en voor iedereen dus anders!

Well-ness:

- wellbeing en fitness
- keuze voor gezonde manier van leven, van bewegen en geestelijk welzijn
- Verschillende gebieden: fysieke, emotionele, intellectuele, spirituelewellness.



LPD 2 +

DE LEERLINGEN ILLUSTREREN AAN DE HAND VAN EEN ZELFGEKOZEN ONDERWERP HOE WELLNESS EN LIFESTYLE EEN GEZOND LEVENSPATROON POSITIEF KUNNEN BEÏNVLOEDEN.



- Begrippen toelichten
- Toepassingsgebieden van wellness en lifestyle laten verkennen

- **Onderzoek: hoe kan wellness en lifestyle een gezond levenspatroon beïnvloeden?**

Uitwerken met behulp van werkvormen Djapo

Fase 1: werkvorm Djapo 'een andere wereld'

Fase 2: werkvorm akkoordkoord

Fase 3: werkvorm joepie- verdorie

Fase 4: werkvorm druppel effect

Fase 5: akkoordkoord



djapo

Jonge denkers. Grote doeners.

Fase 1: Werkvorm 'een andere wereld' (Djapo)

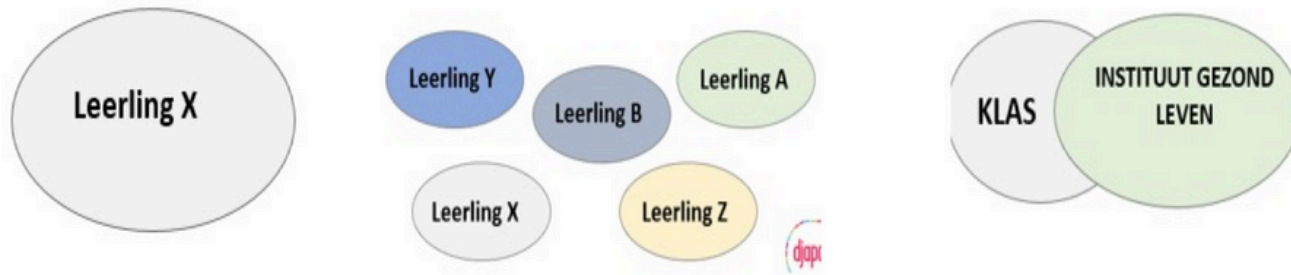
Vraag: Welke initiatieven rond wellness en lifestyle kunnen de gezondheid beïnvloeden?

Leerlingen vullen eerst individueel in

Dan per 2

Dan bespreken met klas

Dan vergelijken met informatie uit Gezond Leven

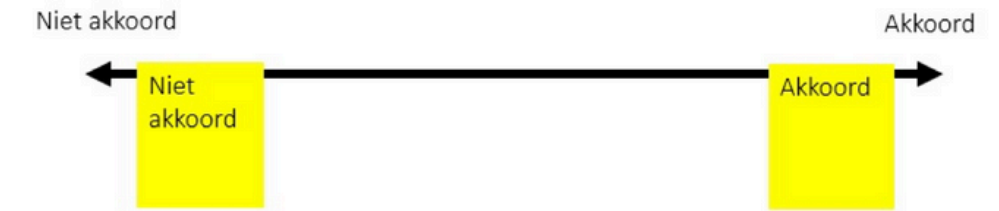


djapo

Jonge denkers. Grote doeners.

Fase 2: Werkvorm akkoordkoord

Akkoordkoord: 1 of meer stellingen en met de leerlingen situeren met een wasknijper of ze akkoord zijn of niet



Fase 3: Werkvorm Joepie/Verdorie

Lln zoeken argumenten van positieve invloed (Joepie)

Zoeken argumenten van negatieve invloed (Verdorie)



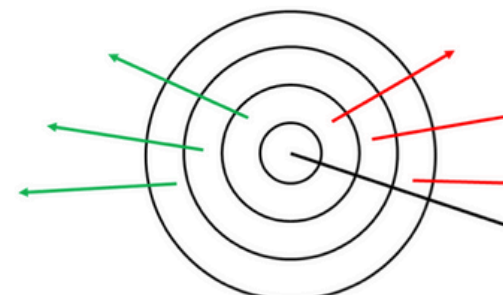
Fase 4: Werkvorm druppel effect

Wat zijn de gevolgen van dagelijks voldoende te bewegen?
bv conditie- gewicht onder controle houden - zweten- tijd verliezen.....

Rood: negatief - groen: positief

Dan ga je verder met 1 aspect en gevolgen daarvan en zo verder.

Dan terug naar begin van cirkel en opnieuw

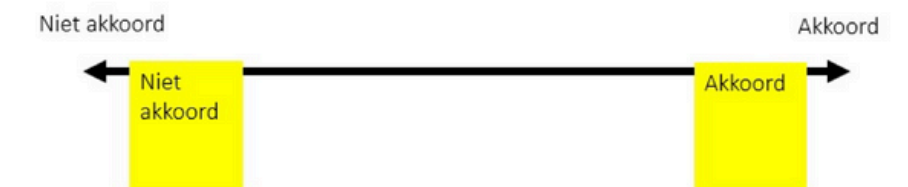


Werkvorm druppel effect

Actie: Ik beweeg dagelijks voldoende volgens de adviezen van de bewegingsdriehoek

Fase 5: Werkvorm akkoordkoord

Na onderzoek opnieuw akkoordkoord:
Situeren wat je standpunt na onderzoek en wetenschappelijke onderbouwing is en zo situeren met andere kleur op de akkoordkoord.





Druppel-effect

MATERIAAL

- schaal met water
- gekleurde balpennen of stiften
- kies een gebeurtenis uit een verhaal of de actualiteit. Je kiest best een gebeurtenis waarvoor je gemakkelijk minstens 2 gevolgen kan benoemen.
- werkblad met 4 concentrische cirkels (formaat A3). Voorzie 1 werkblad per groepje.



DOELGROEP

Eerste graad
Tweede graad
Derde graad

THEMA

In te vullen

DOEL

Leerlingen fantaseren over gevolgen en krijgen inzicht in een oorzaken-gevolgen ketting die niet-rechthoekig is.

WERKVORM

Opdracht 1

Laat de leerlingen ervaren wat er gebeurt als een druppel water in een schaal water valt: er ontstaan rond de druppel kringen in het water die steeds verder uitdijen. De concentrische cirkels op het A3-blad stellen de kringen voor die je op het water ziet.

Opdracht 2

- Verdeel de klas in groepen. Geef elke groep een werkblad met de concentrische cirkels.
- De leerlingen schrijven een gebeurtenis in de middelste cirkel. Ze beslissen samen of dat een positieve of een negatieve gebeurtenis is. Dit duiden ze aan met een groene kleur (positief) of rood (negatief). Als ze niet tot een akkoord kunnen komen, laten ze het zo.

Opdracht 3

- De leerlingen denken na over een gevolg van de gebeurtenis in de middelste cirkel. Dat gevolg schrijven ze in de tweede kleinste cirkel. Vraag de leerlingen om een zin te maken met "Als... dan ..."

- Wat zou een gevolg kunnen zijn van de gebeurtenis in de tweede kleinste cirkel? De leerlingen schrijven dat gevolg in de derde kleinste cirkel en maken opnieuw een zin met "als... dan".
- Ze doen hetzelfde met de buitenste cirkel.

Opdracht 4

Ga terug naar de gebeurtenis in de middelste cirkel.

Kan je nog andere gevolgen bedenken? Schrijf deze bij in de tweede kleinste cirkel.

Doe hetzelfde voor de andere cirkels. Trek telkens een pijl tussen oorzaken en gevolgen.

REFLECTIE

Mogelijke reflectievragen:

- Is deze oefening af?
- Kan je extra cirkels (blijven) tekenen?
- Is er altijd een laatste gevolg of zullen er gevolgen blijven komen? Waarom (niet)?
- Hebben we in elke cirkel alle mogelijke gevolgen geschreven?
- Is het mogelijk dat daar ook oneindig veel gevolgen in te bedenken zijn?
- Zijn de meeste gevolgen positief of negatief, of is het evenredig verdeeld?
- Als de gebeurtenis in het begin als positief/negatief werd bestempeld, is dan ook de meerderheid van de gevolgen positief/negatief?
- Is het mogelijk dat een gebeurtenis alleen maar positieve gevolgen heeft? Of alleen maar negatieve?



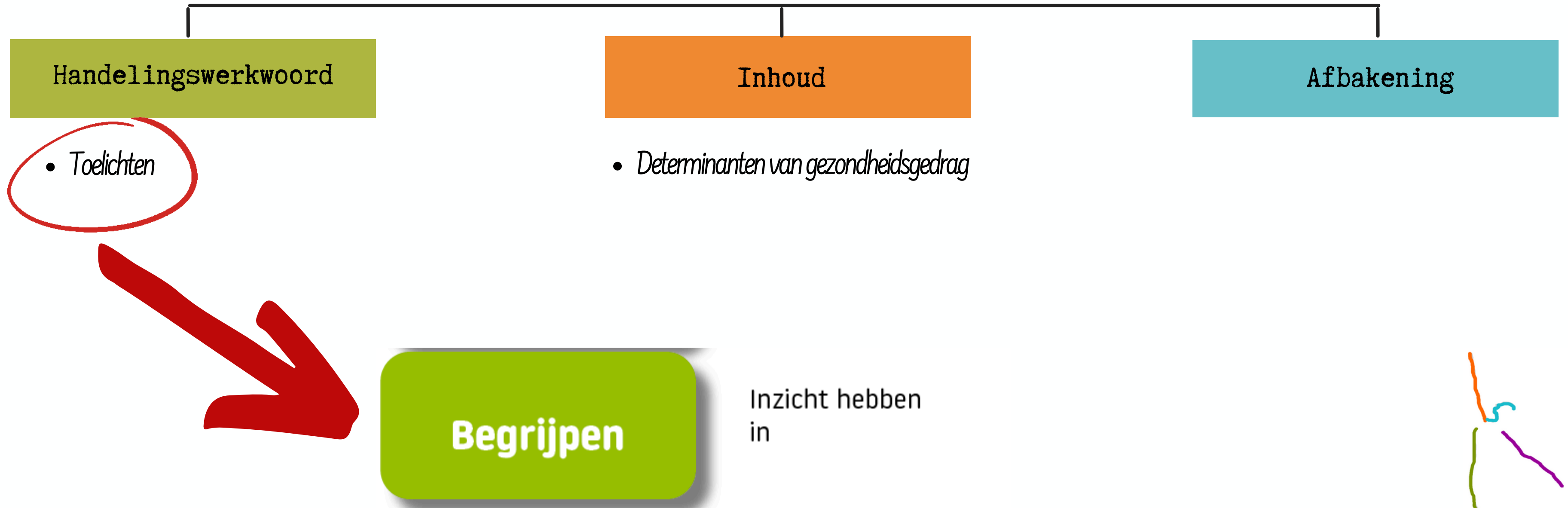
Mogelijke concrete voorbeelden van hoe wellness en lifestyle een gezond levenspatroon positief kunnen beïnvloeden:

- *Regelmatige lichaamsbeweging;*
- *Gezonde voeding;*
- *Slaap en herstel (goede slaapgewoonten)*
- *Mindfulness en meditatie;*
- *Emotioneel bewustzijn en zelfzorg;*
- *Sociale verbinding (relaties en gemeenschapvormende initiatieven): bv vrijwilligerswerk*
- *Verbondenheid met de natuur;*
- *Duurzaam leven (duurzame keuzes, duurzaam consumeren, ...);*
- *Massagebehandelingen;*
- *Aromatherapie;*
- *Kruidenbehandeling;*
- *Sauna en stoombaden*
- *...*

LPD 3



DE LEERLINGEN LICHTEN DETERMINANTEN VAN GEZONDHEIDSGEDRAG TOE.





Om gezondheid en welbevinden te kunnen bevorderen: nood aan inzicht

in factoren die gezondheid en welbevinden beïnvloeden

- Risicofactoren
- Factoren die positieve invloed hebben op gezondheid

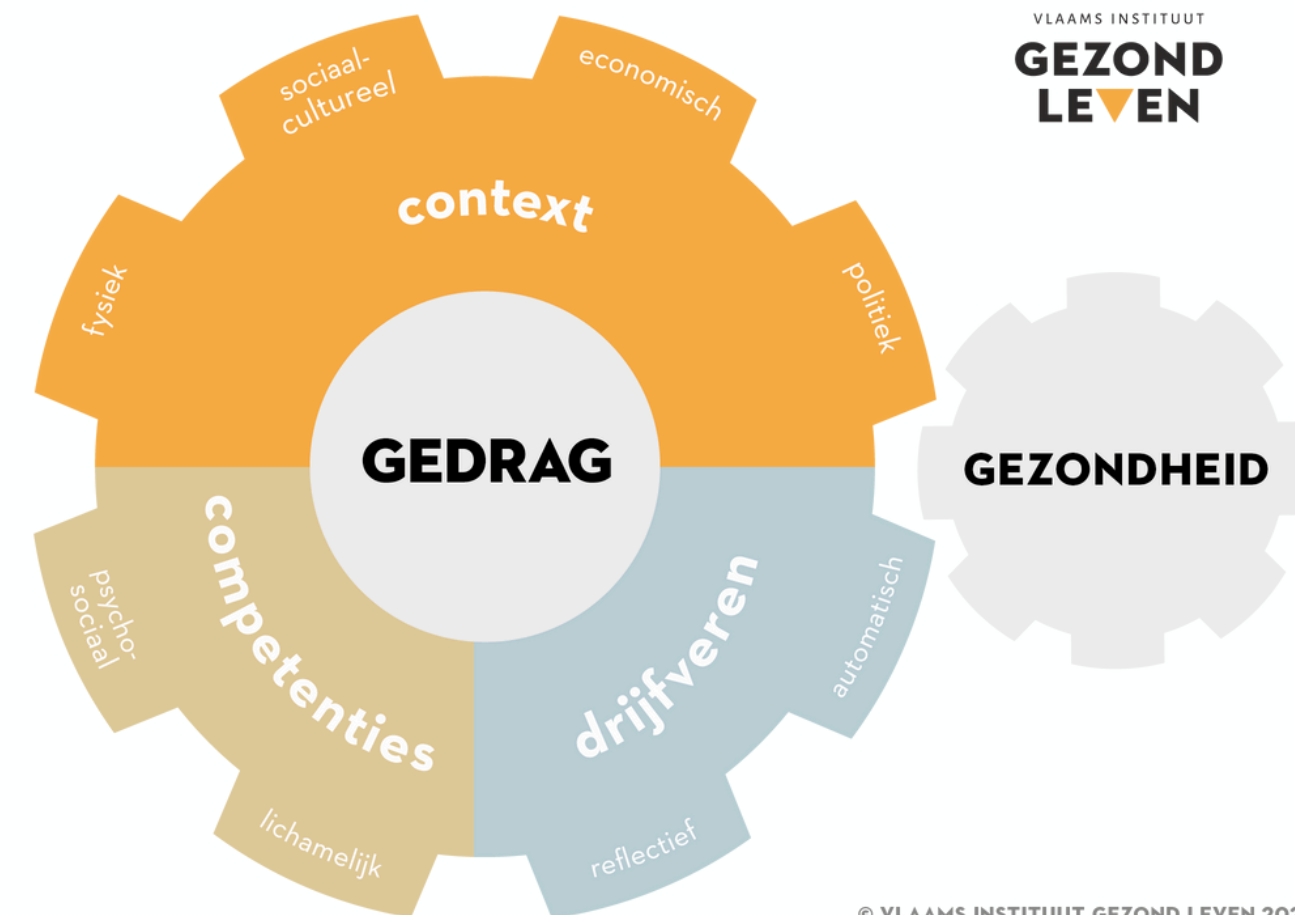
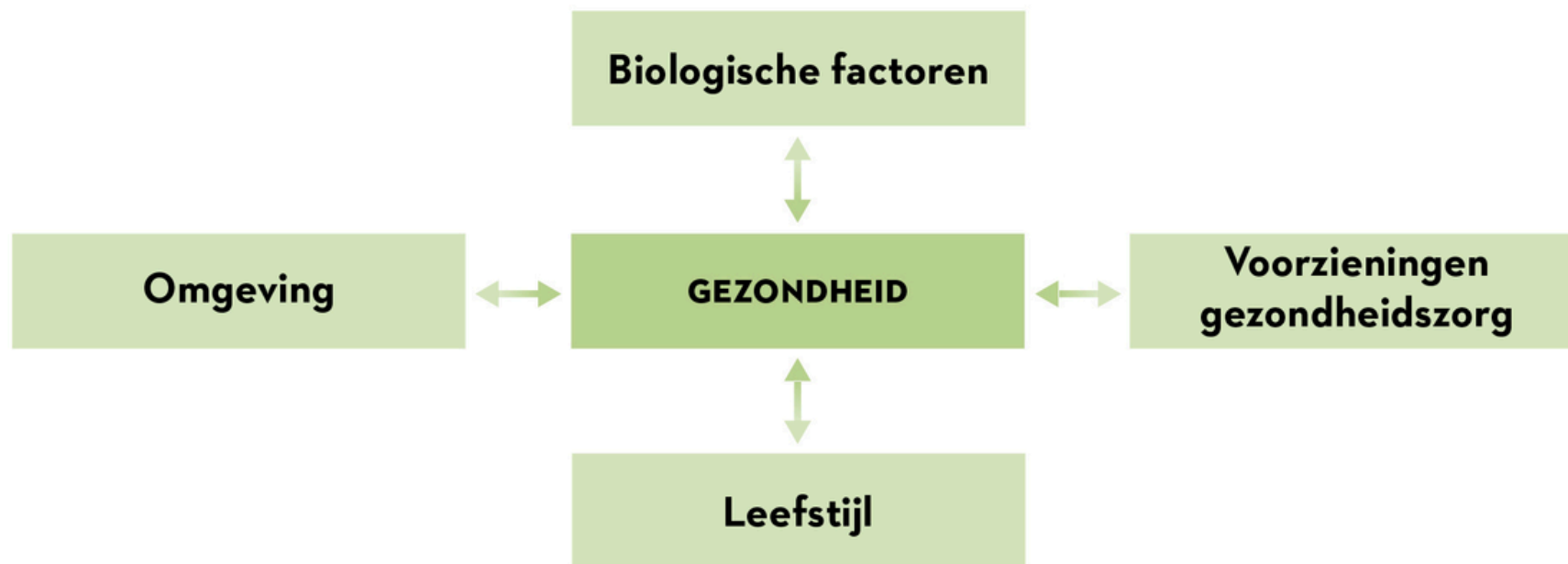
Meerdere modellen mogelijk

Bedoeling: inzicht leren hebben in verschillende determinanten van gezondheidsgedrag en de impact die deze hebben op de gezondheid en welbevinden.

Speciale aandacht gaat naar de effecten van de omgeving op dat gedrag

- Voorbeelden eigen leefwereld
- Voorbeelden actualiteit: invloed corona op welbevinden
- Casussen en situatieschetsen - fotomateriaal
- Bv Discussie: “- ‘Wie is verantwoordelijk voor welbevinden?’ Individu - overheid? Wat betekent dat?”

MODEL VAN LALONDE (1974)



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

Vanuit casus, situatieschets lln laten nagaan wat intern milieu is, wat extern milieu is en de impact ervan is op de gezondheid en welbevinden

INTERN milieu

Erfelijk materiaal
Psychische, sociale, spirituele en fysieke aspecten

Ons erfelijk materiaal bepaalt aanleg, ontwikkelingsmogelijkheden, vermogens en behoeften: totale mens. Voorbeelden: intellectuele vermogen, motoriek, gehoor, behoefte aan contact...

EXTERN milieu

Natuurlijke omgeving:

-niet-levende omgeving: klimaat, zonlicht, straling, geluid...

-levende -niet-menselijke (planten, dieren, micro-organismen, ..)

-sociale menselijke omgeving:

Directe omgeving: micro- en mesoniveau (gezin, vriendenkring, school, werkring, ..)

Maatschappelijke – culturele omgeving: macroniveau:

- demografie: grootte en samenstelling van de bevolking, verstedelijking, vergrijzing,
- sociaal-economisch: welvaart van een land: werkgelegenheid, inkomsten, sociale zekerheid, ..
- sociaal-cultureel: maatschappelijke waarden en normen, religie, verhouding man/vrouw
- politieke factoren: wettelijke regelingen, politiek besluiten, invloed, politiek partijen op maatschappelijke kwesties, beleid



Gezondheid en welzijn: bepaald door deze 4 factoren in een dynamisch gegeven

Individuele leefwijzen: kiezen en stellen van eigen gezondheids- en welzijnsgedrag zoals voeding, bewegen, roken, alcohol & drugs, sport, slaap, omgaan met stress..

Gezondheids- en welzijnszorg

Wettelijke bepalingen, Voorlichting, Voorzieningen en diensten :

0-echelon: niet-professioneel (zelfzorg, mantelzorg, vrijwilliger,..)

1^{ste} echelon: laag-drempelig, extra-muraal (huisarts, OCMW, GVO-diensten, ..)

2^{de} echelon: extra-muraal, ambulant of poly-klinisch, CGGZ, dagverblijf, ...

3^{de} echelon: intra-muraal, korte duur met specialistisch karakter (ziekenhuis, vluchthuis, ..)

4^{de} echelon: intra-muraal, lange duur (voorzieningen voor personen met een beperking, therapeutische gemeenschappen, ...)



Binnen de context van wellness en lifestyle spelen determinanten van gezondheidsgedrag een cruciale rol bij het vormgeven van gezonde gewoonten en keuzes. Gezondheidsgedrag wordt beïnvloed door zowel interne als externe factoren die ons welzijn bevorderen of belemmeren.

Enkele concrete voorbeelden van hoe deze determinanten zich manifesteren in wellness- en lifestylegedrag:

- *Individuele determinanten*



- *bv kennis over gezonde voeding of beweging kan mensen motiveren om hun eet- en bewegingspatronen te verbeteren, zoals het kiezen van voedzame snacks in plaats van bewerkte producten of het doen van regelmatig yoga;*
- *bv positieve attitudes ten opzichte van gezondheid en welzijn kunnen mensen aansporen om gedragspatronen aan te nemen die hun algehele gezondheid bevorderen, zoals het kiezen voor een rustgevend weekend in plaats van een hectische agenda;*
- *bv zelfcontrole helpt bij het maken van gezonde keuzes, zoals het kiezen van water in plaats van suikerhoudende dranken, of het vermijden van verleidingen zoals ongezond eten, zelfs in sociale situaties;*
- *bv bepaalde gezondheidsproblemen kunnen gedrag beïnvloeden, zoals het vermijden van intensieve trainingen of het kiezen van meer toegankelijke vormen van beweging (zoals wandelen of zwemmen) om de gezondheid te ondersteunen;*
- ...





- *Sociale en omgevingsdeterminanten*



- *bv gezinsleden en vrienden kunnen elkaar ondersteunen en aanmoedigen om gezonde keuzes te maken, zoals samen koken met gezonde ingrediënten of samen naar de sportschool gaan;*
- *bv sociale normen kunnen gezonde gewoonten versterken, bijvoorbeeld door anderen te motiveren om deel te nemen aan een wellnessprogramma of een wandeluitdaging op de werkvloer;*
- *bv gemeenschapssteun biedt motivatie en sociale verbinding, wat kan helpen om de gezondheidsgedragingen vol te houden, zoals deelnemen aan lokale hardloopwedstrijden of groepsactiviteiten;*
- *bv de fysieke omgeving kan de keuze om te bewegen vergemakkelijken en bevorderen, vooral wanneer er groene ruimtes of veilige wandelpaden beschikbaar zijn.*
- *bv toegang tot gezonde producten kan een direct effect hebben op eetgedrag, waarbij mensen gemakkelijker in staat zijn om voedzame keuzes te maken;*
- *bv de beschikbaarheid van gezondheidsfaciliteiten en -programma's vergemakkelijkt gezonde keuzes en ondersteunt een actieve levensstijl, zoals het deelnemen aan groepslessen of het gebruik van fitnessapparatuur thuis;*
- ...





- *Psychologische determinanten*



- *bv zelfvertrouwen en motivatie kunnen een grote invloed hebben op de bereidheid om gezondheidsdoelen na te streven en vol te houden, zoals het verhogen van de intensiteit van de training of het kiezen van gezondere voedingsopties;*
- *bv bij stress kan iemand besluiten om deel te nemen aan een ontspannende activiteit zoals yoga, meditatie of een rustgevende wandeling om spanning te verminderen en mentaal welzijn te bevorderen. Dit kan helpen om slechte gewoonten, zoals emotioneel eten, te verminderen;*
- *bv het veranderen van gewoonten op basis van kleine, haalbare doelen kan bijdragen aan een duurzame gezonde levensstijl, bijvoorbeeld door dagelijks meer water te drinken en minder cafeïne te consumeren.*
- ...



- *Beleids- en maatschappelijke determinanten*

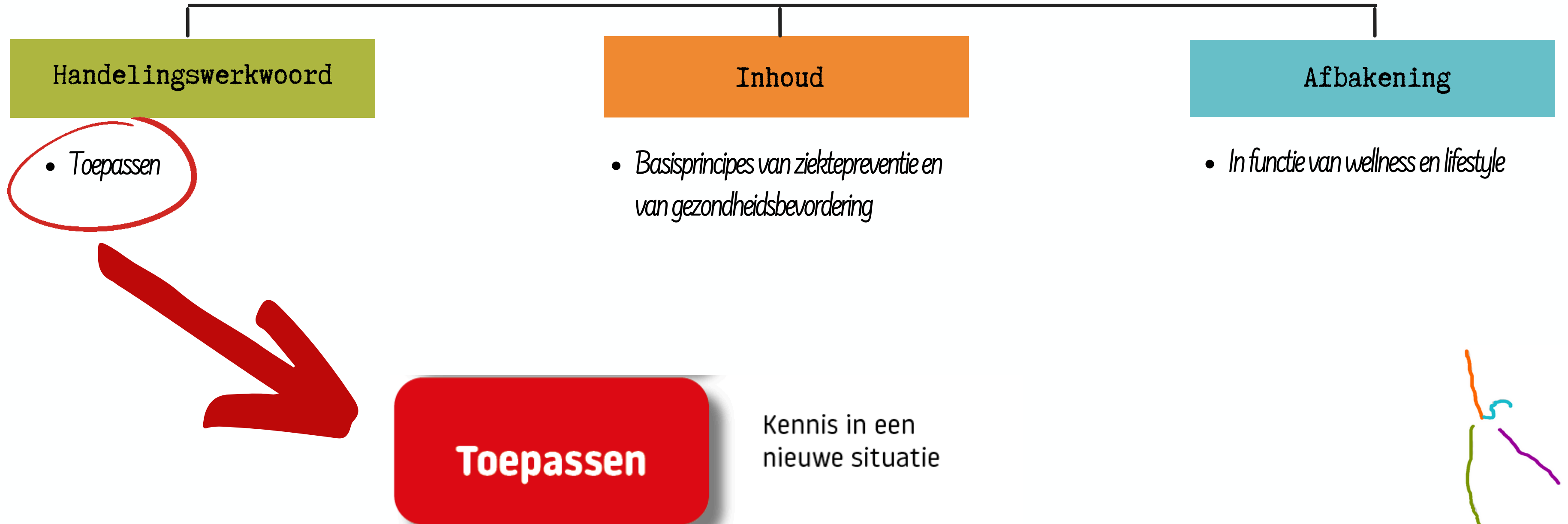


- *bv beleidsmaatregelen kunnen de beschikbaarheid van gezonde keuzes vergemakkelijken en ongezonde gewoonten ontmoedigen, wat op lange termijn bijdraagt aan een gezonde levensstijl voor de gemeenschap;*
- *bv publieke bewustwording en gezondheidscommunicatie kunnen de maatschappij helpen gezondere keuzes te maken, door bijvoorbeeld het gebruik van sigaretten of fastfood te ontmoedigen.*
- ...

LPD 4



DE LEERLINGEN **PASSEN** BASISPRINCIPES VAN ZIEKTEPREVENTIE EN VAN GEZONDHEIDSBEVORDERING **TOE** IN FUNCTIE VAN WELLNESS EN LIFESTYLE.

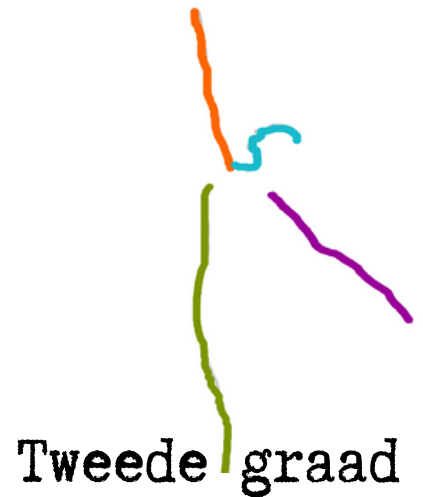


LPD 4

DE LEERLINGEN PASSEN BASISPRINCIPES VAN ZIEKTEPREVENTIE EN VAN GEZONDHEIDSBEVORDERING TOE IN FUNCTIE VAN WELLNESS EN LIFESTYLE.



- Termen ziektepreventie en gezondheidsbevordering
 - verduidelijken
 - strategieën om dit te doen
- Website gezond leven : [Gedragswiel](#) en [strategieën om gedrag te veranderen](#)
- Lln laten onderzoeken hoe preventief beleid een impact heeft op het voorkomen van gezondheidsproblemen
 - Vb campagne invloed zonlicht
- Hoe bevordert overheid gezondheid/welbevinden?
 - [Gezondheidsdoelstellingen vlaamse overheid](#)
 - [Gezond leven](#): zowel voor hygiëne, beweging, voeding, als mentaal welbevinden heel wat informatie, uitgewerkte lespakketten, thema's per levensfase.
(vb voedings- en bewegingsdriehoek, geluksdriehoek)



LPD 4

DE LEERLINGEN PASSEN **BASISPRINCIPES VAN ZIEKTEPREVENTIE EN VAN GEZONDHEIDSBEVORDERING** TOE IN FUNCTIE VAN WELLNESS EN LIFESTYLE.

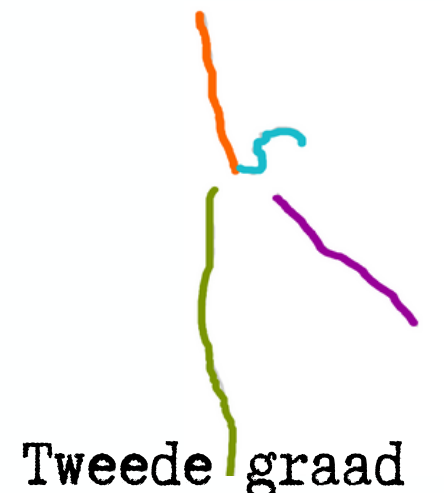


Ziektepreventie richt zich op:

- het voorkomen van ziekte via het elimineren of verminderen van ziekterisico's (primaire preventie),
- het vroegtijdig opsporen en behandelen van ziekte (secundaire preventie)
- het voorkomen van verergering van een bestaande ziekte (tertiaire preventie).

Gezondheidsbevordering vertrekt vanuit beschermende factoren van gezondheid en ligt de focus op het behouden en versterken van de gezondheid van iedereen. Deze vorm van preventief werken kan universeel zijn (gericht op de gezonde bevolking), selectief (gericht op bepaalde groepen mensen met een verhoogd risico) of geïndiceerd (gericht op mensen met beginnende klachten).

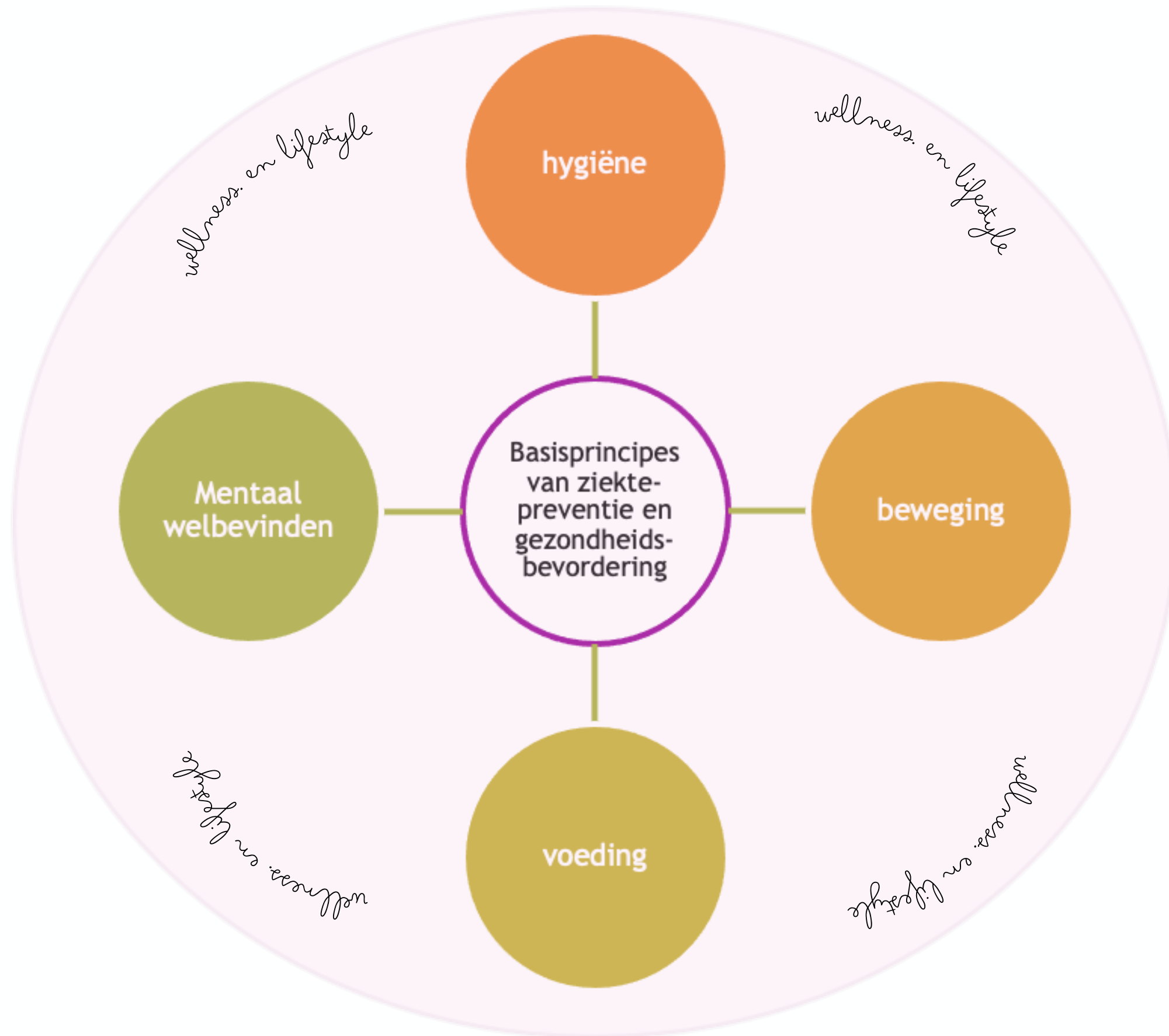
- **Gezondheidspromotie** - Vlaams - Gezond leven
- **Gezondheidsbescherming** - Federaal - FOD
volksgezondheid, veiligheid, voedselketen, milieu



Tweede graad

LPD 4

DE LEERLINGEN PASSEN BASISPRINCIPES VAN ZIEKTEPREVENTIE EN VAN GEZONDHEIDSBEVORDERING TOE **IN FUNCTIE VAN WELLNESS EN LIFESTYLE.**





Ziektepreventie en gezondheidsbevordering zijn fundamentele elementen van wellness en lifestyle. Ze helpen niet alleen om ziekten te voorkomen, maar bevorderen ook een algemeen gevoel van welzijn, vitaliteit en geluk.

Hierbij enkele concrete voorbeelden van hoe ziektepreventie en gezondheidsbevordering kunnen worden toegepast binnen de (professionele) context van wellness en lifestyle:

- Geef advies aan cliënten over het verlagen van het risico op hart- en vaatziekten door gezonde voeding te bevorderen. Dit kan door het adviseren van een dieet rijk aan onverzadigde vetten (zoals in olijfolie, avocado en noten) en het verminderen van transvetten en bewerkte suikers.



- bv stel workshop samen over gezonde voeding voor bedrijven waar medewerkers leren hoe ze een gezonde lunch kunnen bereiden. Dit kan gepaard gaan met het aanbieden van praktische tips voor het verminderen van zout, suiker en verzadigde vetten in hun dieet;
- ...



- *Geef advies aan medewerkers in een bedrijf over het verbeteren van hun dieet om energieniveaus te verhogen en vermoeidheid te verminderen.*
 - - *bv bied (fictieve) workshops aan over het belang van het kiezen van gezonde snacks (zoals noten, fruit, of volkorenproducten) in plaats van suikerhoudende tussendoortjes, wat helpt om de energie stabiel te houden gedurende de werkdag;*
 - ...
- *Help cliënten bij het opstellen van een op maat gemaakte fitnessroutine die hen helpt om hun gewicht te beheersen en het risico op diabetes type 2 te verminderen. Dit kan door krachttraining, cardio en flexibiliteitsoefeningen te combineren.*
 - - *bv stel (fictieve) groepsfitnesssessies voor bedrijven samen, zoals yogalessen of stretchpauzes, om de medewerkers te helpen regelmatig te bewegen en hun fysieke gezondheid te verbeteren. Dit helpt bij het verlagen van stress en het bevorderen van de lichamelijke gezondheid op de werkplek.*
 - ...



- *Aanbieden van stressmanagementtechnieken, zoals mindfulness of ademhalingsoefeningen*
 - • *bv organiseer (fictieve) mindfulness- of meditatieworkshops voor medewerkers aan. Dit kan ook via online sessies of apps die mindfulness oefeningen aanbieden. Door werknemers technieken te leren die hen helpen om met stress om te gaan, kunnen ze mentaal veerkrachtiger worden en stressvolle situaties beter hanteren.*
- *Het bevorderen van gezonde gewoonten kan medewerkers helpen om hun gezondheid te verbeteren, bijvoorbeeld door hen aan te moedigen om minder suiker te consumeren of meer water te drinken.*
 - • *bv creëer een (fictieve) gezonde werkomgeving door gezonde snackopties aan te bieden, zoals vers fruit, noten of groenten, en door het organiseren van een 'gezondheidsuitdaging' waarbij medewerkers hun dagelijkse waterinname of fysieke activiteiten kunnen bijhouden en doelen kunnen stellen....*





- *Het aanmoedigen van medewerkers om regelmatig hun handen te wassen, vooral na gebruik van het toilet of voor het eten, is een eenvoudige maar krachtige manier om ziektes te voorkomen.*
 - *• bv informatieve posters op de werkplek die medewerkers eraan herinneren hoe en wanneer ze hun handen goed moeten wassen;*
 - ...
- *In wellnessfaciliteiten kunnen de gezamenlijke gebruiksoppervlakken (zoals fitnessapparaten, matten, massagetafels en kleedkamers) een broedplaats voor bacteriën en schimmels zijn.*
 - *• bv stel een strikte hygiëneprocedure samen waarbij alle apparaten, matten en meubels na elk gebruik gedesinfecteerd worden met antimicrobiële reinigingsmiddelen. Bied klanten ook schone handdoeken en schoonmaakdoekjes aan om de apparatuur na gebruik zelf af te nemen. Dit voorkomt huidirritaties, schimmels of andere huidinfecties;*
 - ...
- *Klanten die gebruik maken van wellnessfaciliteiten kunnen worden aangemoedigd om hun persoonlijke hygiëne te verbeteren door voorafgaand aan behandelingen of na het sporten een douche te nemen.*
 - *• bv klanten kunnen ook worden aangemoedigd om hun sportschoenen of badslippers niet buiten de faciliteit te dragen, zodat ze de verspreiding van bacteriën in de wellnessruimte verminderen.*
 - ...



- *Hygiënische normen en voedselveiligheid zijn van groot belang in een omgeving waar voedsel wordt bereid en geserveerd. Het naleven van strikte regels voor voedselbereiding en -opslag voorkomt de verspreiding van voedselgerelateerde ziektes zoals salmonella of E. coli.*
 - *• bv in een bedrijf dat gezond eten aanbiedt, zoals een wellness-café, kan het naleven van hygiënische richtlijnen zoals het regelmatig wassen van handen, het schoonmaken van werkoppervlakken en het bewaren van voedsel bij de juiste temperatuur helpen om de gezondheid van klanten te beschermen;*
 - *bv in een wellnessrestaurant kunnen schone en herbruikbare besteksets, glazen en servetten worden aangeboden, en kunnen er trainingssessies worden georganiseerd over het belang van hygiëne voor een gezonde spijsvertering. Dit helpt klanten bewuster om te gaan met hun hygiëne en gezondheid.*
 - ...
- *In schoonheidssalons en spacentra kunnen behandelingen zoals gezichtsbehandelingen, pedicures, en massages risico's met zich meebrengen, zoals kruisbesmetting van huidinfecties of virussen, als hygiëne niet zorgvuldig wordt nageleefd.*
 - *• Het regelmatig reinigen en steriliseren van al het gebruikte gereedschap (zoals nagelvijlen, pincetten, en masseeraccessoires) is essentieel om het risico op besmetting te minimaliseren. Het bieden van wegwerphanddoeken en het desinfecteren van behandelafels na elke sessie zorgt ervoor dat klanten zich veilig voelen tijdens hun behandeling;*
 - ...

Wellness

Toe aan ontspanning? Met een bezoek aan de sauna, het stoombad of de wellness kom je helemaal tot rust. Genieten maar.

Jouw voordeel

25 euro terugbetaald

25 euro terugbetaald

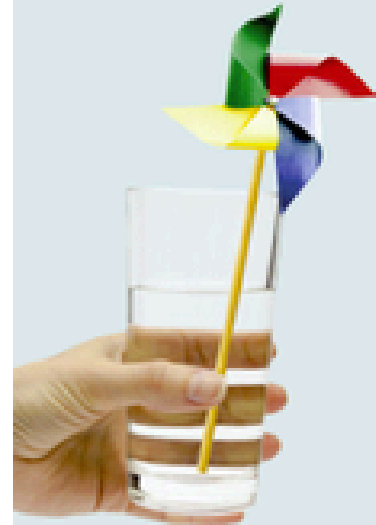
Tijd besparen?

Wellness

CM-voordeel

Met de CM-wellnessarrangementen geniet je van een relaxsessie voor slechts 40 of 60 euro per persoon. Als CM-lid kun je kiezen uit een [lijst van arrangementen](#).

Opgelet: wil je meerdere keren gebruikmaken van het arrangement? Geen probleem. Er is geen beperking op het aantal deelnames, tenzij anders vermeld.



Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

Tips bij warm weer

[ik heb klachten bij warm weer](#)



JE HEBT MAAR ÉÉN HUID



BESCHERM JE HUID TEGEN DE ZON

WEES SLIM, SMEER JE IN!



WEES SLIM, SMEER JE IN!
Bescherm je huid met een zonnecrème. De zonnecrème zorgt ervoor dat je huid beschermd wordt tegen schadelijke UV-straling. Het is belangrijk om regelmatig je huid aan te smeren, ook al heb je een zonnecrème op je huid. Vergeet niet om...

Meer tips: www.beeldandveilig.be

