

## Welkom

- Hoe zocht jij verfrissing? / Wat was jouw warmste moment deze zomer?

## Warme dagen

- Waakzaamheidsfase loopt van 15 mei tot 30 september → temperaturen worden opgevolgd
- Deze zomer waren er 4 warmteperiodes: met daarin 28 dagen waarop het te warm was.
- De hoogst gemeten temperatuur in Ukkel was 38.1°C.
- De officiële cijfers voor deze periode zijn nog niet bevestigd maar voorlopig worden de extra sterfgevallen door hitte geschat op 412 in Vlaanderen.
- Er zijn 4208 materialen aangevraagd in de Kempen om te werken rond de campagne van warme dagen. Top drie campagnemateriaal: flyer, drankkaart, affiche ouderen.
- Wil je je voorbereiden op de zomer van 2023? Check dan zeker de leidraad gezondheidsplan warme dagen voor inspiratie over welke acties je kan uitvoeren.
- Interesse om te werken aan een gezondheidsplan Warme Dagen: laat het gerust al weten. Komt uitgebreider aan bod op het volgend regionaal overleg.

Vragen: Wordt er onderscheidt gemaakt tussen de oversterfte van covid en hitte?

→ Sciensano maakt een onderscheid tussen sterfgevallen door covid en sterfgevallen door andere oorzaken dan covid, niet expliciet voor hitte. De grafiek met de cijfers van deze periode is er nog niet, deze zal voorgesteld worden op het volgend regionaal overleg.

## Vaccinatie COVID

- Zie ppt

## Vaccinatie griep

- Zie ppt

Vragen: Mogen verpleegkundigen ook dit vaccin zetten of moet mensen hiervoor naar hun huisarts?

→ Ja, verpleegkundigen (zoals vb de thuisverpleegkundige) mogen het griepvaccin plaatsen bij patiënten.

## Actiemaand bevolkingsonderzoek borstkanker

- Oktober is de actiemaand voor bevolkingsonderzoek borstkanker
- Hiervoor zijn er redactionele artikelen, een inspiratiegids en een visuele folder  
→ visuele folder is aangepast om het toegankelijker te maken en bevat ook links naar video's (gratis te bestellen bij Logo Kempen)
- Cijfers van 2020 voor deelname aan borstkankeronderzoek in de Kempen zit tussen 57.7 en 69.1  
→ Hier kan nog verbetering inkomen (cijfers zijn gedaald door COVID)
  - Via de link op de powerpoint kan je ook de cijfers per gemeente terugvinden.
- Nieuwe cijfers komen in november, deze worden bezorgd aan jullie.
- Wil je nog iets plannen voor actiemaand? Neem contact op met Lieselot!

## Bewegingstussendoortje

## 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

- Filmpje
- In 2022 en 2023 ligt de focus op het thema kracht
- *Registreer jouw activiteiten* in de UitinVlaanderen databank met labels gezondekempen en samenveerkrachtig, zo komen ze op [www.gezondekempen.be](http://www.gezondekempen.be) en [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)
- Volgend jaar hetzelfde thema, *geef ons de mogelijkheid jullie good practices te delen door ons te laten weten wat je hebt gepland* → neem contact op met je logo verantwoordelijke
- Promomateriaal samen veerkrachtig + prikkelboxen mentaal welbevinden: *bestel nu*
- Spreukenactie is de meest geplande actie in de Kempen. Er is een divers aanbod. Ga zeker eens 'gluren bij de bureu'.
- Wat helpt jou om van de 10-daagse een succes te maken?
  - Stel alle materialen voor op R.O.
  - Inspiratiegids: Volgend jaar zelfde inspiratiegids aangevuld met lokale voorbeelden
  - Minder vraag naar intervisie met breder aantal partners

## Kzitermee.be

- Hulpkompas.be → Kzitermee.be in november
- Overzicht van aanbod rond geestelijke gezondheid in de Kempen
- Zoeken via vragenstructuur en via trefwoorden
- ELZ's gaan de website mee promoten en zij komen ook op onze website
- *Maak de website mee bekend* via deze materialen
  - Emojibuttons €0.25 per stuk → kan je al bestellen voor de 10-daagse
  - Postkaarten met taboe doorbrekende boodschap en overzicht hulpverleningsorganisaties op de achterkant (gratis)

## Kom uit je kop

- Campagne gericht naar mannen → zelfdodingscijfers bij mannen liggen heel hoog
- ¾ suicides zijn door mannen. In 2019 zijn er 960 gestorven door suicide = bijna 3 per dag
- Door complexe samenhang van factoren → extra risicofactoren voor mannen vb. 'Gouden succesideaal' Als je er niet aan voldoet geeft dit extra druk, uitspraken zoals 'Echte mannen huilen niet', 'ver-man-je',...
- Uit taboesfeer halen en aanmoedigen om steun te zoeken  
→ [www.komuitjekop.be](http://www.komuitjekop.be) is er voor iedereen want samen kunnen we het taboe doorbreken
- *Wat kan jij doen?* Campagnefilm en -materiaal verspreiden
- Samen met suicidepreventiewerkers afgesproken om deze campagne in de kijker te zetten op 19 nov = internationale mannendag

## Eerstelijnspsychologische zorg = ELP

Carolien Belmans: [Carolien.belmans@ggzkempen.be](mailto:Carolien.belmans@ggzkempen.be)

- Conventie voor €11 naar psycholoog
- Voor mensen met een licht tot matige problematiek
- Aantal sessies is afgebakend

- Netwerk GGZ Kempen en PANGG 0-18 (beide zijn samenwerkingsverbanden voor gemeenschapsgerichte geestelijke gezondheidszorg) zijn de trekkers achter ELP
- Ondernomen stappen:
  - Psychologen en orthopedagogen gezocht die binnen deze conventie willen werken
    - Momenteel 70 zorgverstrekkers voor volwassenen, 30 voor kinderen en jongeren
    - Zowel individueel als groepsaanbod
  - Vindplaatsen gezocht: Ze willen de zorgverstrekkers zo dicht mogelijk bij de burgers laten werken, verspreid over gans de Kempen
    - *Denk jij nog aan een vindplaats in jouw gemeente/stad? Laat het weten aan Carolien.*
  - Nieuwe website die alle info bundelt: [www.psychologischezorg-pa.be](http://www.psychologischezorg-pa.be)
- Volgende stap:
  - Bekendmaking naar burgers en andere professionals
  - Zorgen dat er een goede spreiding van dit aanbod is binnen alle lokale besturen
- **Vraag:** Hoeveel zullen outreachend werken (naar jongeren)?  
Nog geen zicht op maar voorlopig zal dit gebeuren op bereikbare plekken zoals bij de huisarts, hopelijk binnenkort ook in Overkop-huizen.
- **Vraag:** Er is al een outreachende psycholoog. Hoe werkt de samenwerking, valt zij ook onder de conventie?  
CGG Kempen hebben ook verschillende outreachende psychologen, i.s.m. met de OCMW's binnen de Kempen. Deze psychologen vragen geen bijdragen aan patiënten. Deze conventie is een aanvullend aanbod hierop. CGG Kempen is goed op de hoogte van ELP.
- **Vraag:** Werken ze dan niet naast elkaar? Er is vb ook een jongerenpsycholoog. Is dit niet verwarrend?  
Het is een groter aanbod waarvan burgers kunnen genieten. De professionals moeten dit intern goed afstemmen.
- **Vraag:** Wie heeft overzicht? Kunnen wij dit zien?  
Reden voor ontwikkeling kzitermee.be = duidelijkheid creëren, psychologische zorg zit hieronder

### Actieweek gezond binnen

- Twee inleidende vragen:
  - Ventileren... aan wat doet jou dat denken?
    - verluchten
    - frisse lucht
    - hart luchten
    - dikke truien
    - stress
    - Opluchting
    - → letterlijk en figuurlijk op adem komen
  - Raam minder open voor warmte minder verloren te laten gaan?
    - meerderheid 70% → ja
    - frisse lucht binnen is belangrijk maar er kan ook warmteverlies optreden

- Actieweek 2023:
  - Ook tips over efficiënt ventileren zonder warmteverlies
  - 21 tot 25 november is het startschot van de campagne
  - Titel: zorg voor verse lucht in je huis
    - vuile stoffen laten afvoeren, we spenderen veel tijd binnen dus verluchting is belangrijk
  - Samenwerking met Radio 2 wordt bekeken
- Materialen:
  - Nieuw: gespreksleidraad (klaar met actieweek) en opleiding voor degene die huisbezoeken doen
  - Flyer: afhankelijk van leidraad wordt deze mogelijk aangepast met focus op visuele voor kwetsbare groepen. Huidige versie te bestellen via: ['Hou je kot gezond' | Logo Kempen](#)
  - Infofiches:
    - Nieuwe fiche over vocht en schimmel in verschillende talen (digitale versies) → [“Wat doen met vocht en schimmel in je woning” \(NL/FR/ENG/AR/TU\) | Logo Kempen](#)
    - Gedrukte infofiches:
      - ['Ban vocht en schimmel' | Logo Kempen](#)
      - ['Hou je huis gezond, kies bewust' | Logo Kempen](#)
      - ['Binnen roken is nooit oké' | Logo Kempen](#)
      - [Geef lucht aan je huis | Logo Kempen](#)
  - Artikel (nieuw): 'Verse lucht in je huis'
    - zat in mailing met redactionele artikelen en staat in [webshop](#)
  - [Raamstickers](#) om eraan te herinneren de ramen te openen:
  - Sociale media post en gezondbinnen.be komt nog online in november
- Voor scholen
  - Lager onderwijs
    - Binnenluchtbrigade is een educatieve spelkoffer
      - Worden gebracht en opgehaald, zo snel mogelijk reserveren want deze zijn snel weg: [De Binnenluchtbrigade | Logo Kempen](#)
  - Secundair onderwijs
    - Air@school; gaat vernieuwd worden (meer info volgt)
- Kinderopvang
  - Workshop gezond binnen klein beginnen: [Gezond binnen, klein beginnen. | Logo Kempen](#)
  - Voor wie werkt in de kinderopvang → interactieve workshop van 2u
- Meer info volgt, er zal een mailing verstuurd worden
- Neem al contact op met Ruth als je hier al rond wilt werken!

## Halt2diabetes

- Preventie en vroege opsporing van diabetes type 2
  - Komt steeds vaker voor → 1/10 volwassenen gaat er mee te maken krijgen in België
  - Type 2: vroeger ouderdom, (niet correct) pancreas heeft geen zin om insuline aan te maken → kan aangepakt worden door levensstijl aanpassingen

(gewicht, voeding, beweging en niet roken) ook bij voorbestemd pas op latere leeftijd

- 3 stappen
  - 1
    - Finse vragenlijst invullen; verspreid via allerlei kanalen  
→ op papier (infoblad, folder,..) en via gezondheidskompas invullen
    - Score na invullen: onder 12 is er niks aan de hand, boven 12 = naar stap 2
  - 2
    - Huisarts voor bloedafname en cardiovasculair risico
    - Ben je al diabeet? dan beland je in een voor- en zorgtraject bepaald door RIZIV
    - Vooral die nog niet in het voortraject zitten aanpakken door leefstijl aanbod
  - 3
    - In groep
    - Om de twee weken voor 3 maanden een sessie geleid door een diëtist en diabeteseducator over voeding, beweging, rookstop, BOV
    - Volledig gratis
    - Wat wordt verwacht van LB?
    - Schakelpersoon spelen tussen diëtisten (aanspreken en vragen of ze de 3 dagen sessie willen houden) - stakeholders (huisartsen) - diabetes liga
    - Locatie en accommodatie
    - Communicatie voeren
- Ravels gaat instappen en interesse van Merksplas
- Poging tot niveau van eerstelijnszone  
→ vraag aan BOV, maar geen enthousiaste reactie dus toch lokaal
  - Groei mogelijk? wel naar hoger niveau
- Wat is het onderscheid met BOV?
  - Blijft met huisartsen maar diëtisten hebben wel een collegialere band met huisartsen, HA krijgen ook veel te maken met diabetes dus ze zien de impact, dus hopelijk betere start BOV (die hierdoor ook aandacht krijgen)
- **Vraag:** Staat er ook een deftige vergoeding tegenover?  
→ €250 per sessie die diëtist krijgt (=niet weinig, normaal bedrag)
- **Vraag:** Is dit veel werk voor lokale besturen? Daarvoor een vergoeding?  
→ Er worden geen personeelskosten gemaakt, qua communicatie is alles er (Sharepoint) dus weinig eigen inbreng, maar vraagt wel even tijd (zeker opstart) maar in Kempenland zijn er diëtisten die er graag mee aan de slag gaan, stappen mee in om de LB extra te ondersteunen, maar contacten LB zijn erg belangrijk
- 14/11 wereld diabetes dag (blauwe zondag) → in de kijker zetten (hele maand) blauw kleuren van gebouwen, maar ook artikels via link

### 10.000 stappen

- We zijn in het midden van het 4 jaren traject
- Omgeving beweegvriendelijk maken onder motto: elke stap telt
- 2021: stapbaarheid visualiseren om te voet gaan aan te moedigen
- Stavaza beweegroutes

- Online beweegroute → Upload je route op de website [www.1000stappen.be](http://www.1000stappen.be), er zijn al veel mooie voorbeelden, laat het ons weten als je een route uploadt
- Hoe kempisch verhaal in de kijker zetten?
  - Persmoment ikv 10000 stappen beweegroutes
  - Gezocht: gastlocatie
    - Gemeenten of steden die een nieuwe beweegroute hebben gemaakt en dit persmoment graag bij hun willen
  - Stel je kandidaat voor 1 oktober
    - zal midden november gebeuren (mail contactpersoon Logo of Hanne)
  - Zijn er verwachtingen?
    - Aan een beweegroute of in de buurt zodat deze gefotografeerd kan worden
    - Heel de Kempen wordt geaccentueerd, niet enkel de gemeente
    - Liefst een afdak voor slecht weer
    - Liefst een groep deelnemers vb een klas of wandelclub,... die deelneemt
- Focus 2023
  - Elke m<sup>2</sup> test
  - Gezond Leven en Sport Vlaanderen voorzien actiefiches met wat is de bedoeling, wie inschakelen,...
  - Volledig op eigen tempo, kleine en grote acties zodat iedereen er aan kan werken
  - Inschrijven tijdens begin oktober, je kan nu nog steeds in stappen dan wordt je begeleidt.
  - 250 euro of telraamtoestel, telt wandelaars en fietsers
    - vraag na aan collega's
  - Gezonde mobiliteit
    - Betrek personen vb mobiliteitsdienst! Hoe meer expertise, hoe meer kans op slagen

**Dien al jullie gezonde projecten in om kans te maken op een Kei-Award.**

[www.kei-awards.be](http://www.kei-awards.be)