

# Preventie in de *apothek*

November 2021



Samen werken we aan een *gezonde regio*



## Gezond binnen, dat lucht op! Actieweek van 15 tot 19 november

We spenderen gemiddeld 85% van onze tijd binnen en de binnenlucht is meestal ongezonder dan de buitenlucht. Daarbovenop wonen maar liefst 20% van de Belgen in een huis met structurele problemen die kunnen leiden tot een ongezonde binnenlucht. Het is daarom belangrijk om blijvend aandacht te besteden aan een gezond binnenmilieu.

De volgende vier vuistregels helpen mensen om de kwaliteit van de lucht in hun huis al aanzienlijk te verbeteren.

- **Zorg voor een constante luchtdoorstroming;**
- **Verlucht bij vocht (douche, drogen wasgoed,...) of gebruik van schadelijke stoffen (verven, schoonmaakproducten,...);**
- **Beperk vervuilende stoffen in huis;**
- **Ken de oorzaken van en voorkom CO-vergiftiging.**

Verspreid deze vuistregels met de sensibilisatiematerialen die je hier kan bestellen. Spreek mensen aan waarvan je vermoedt dat ze klachten hebben door biotische, fysische of chemische binnenmilieufactoren.

### Advies nodig?

Jij en je cliënt kunnen terecht bij de medisch milieukundige van je regio (Jan Vrijens bij Logo Oost-Brabant en India Jane Wise bij Logo Zenneland).

Apothekers uit de regio Halle-Vilvoorde kunnen gratis sensibilisatiematerialen bestellen via [dit bestelformulier](#), apothekers uit de regio Oost-Brabant kunnen dit via [dit bestelformulier](#).

### Download digitale materialen:

- [Check de materialen online](#)
- [Download een artikel](#)
- [Gebruik deze berichten via je sociale mediakanalen](#)



# Samen werken we aan een *gezonde* regio

## Halt2Diabetes Personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 begeleiden naar een gezonde levensstijl

Meer dan 90% van de mensen die aan diabetes lijden, hebben diabetes type 2. In tegenstelling tot diabetes type 1, kan je diabetes type 2 gedeeltelijk voorkomen.

### Hoe? Door een gezonde leefstijl!

Stoppen met roken, vaker bewegen en een gezonde voeding kan het risico op diabetes type 2 halveren.

Men kan voor de risicodetectie als eerste stap het [gezondheidskompas](#) gebruiken. Dit is een online webapplicatie waarmee Vlamingen het risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten kunnen testen. Je kan die bespreekbaar maken met je cliënten en de link delen. Of vraag gratis de papieren testen aan, samen met vele andere preventiematerialen, bij de [Diabetes Liga](#).

Op de hoogte blijven van het laatste nieuws i.v.m. diabetespreventie?

[Schrijf je hier in](#) op de HALT2Diabetes nieuwsbrief.



---

Het belang van preventie is nog nooit zo duidelijk geweest. Mensen sensibiliseren om gezonde levenskeuzes te maken of om een gezonde leefomgeving te creëren is dan ook een essentiële taak van elke zorgverlener.

Als apotheker geef je spontaan al heel wat preventief gezondheidsadvies aan je patiënten. Met een gemiddelde van honderd patiëntencontacten per dag behoren apothekers tot de zorgverstrekkers in de eerste lijn met het grootst aantal contacten. Het lijkt dan ook logisch om dat netwerk in te schakelen in die belangrijke ziektepreventie en gezondheidsbevordering.

BAF, Logo Oost-Brabant en Logo Zenneland (Lokaal Gezondheidsoverleg) willen je hierbij ondersteunen met informatie en materialen, ontwikkeld door experts op basis van het Vlaamse preventiebeleid.

Logo Oost-Brabant is verantwoordelijk voor de Eerstelijnszones Demerland, Leuven, Leuven Noord, Leuven Zuid, Zuidoost Hageland en hun lokale besturen.

Logo Zenneland is verantwoordelijk voor de Eerstelijnszones AMALO, BraVio, Druivenstreek, Pajottenland, Regio Grimbergen, Zennevallei en hun lokale besturen.

[Visie en missie Vlaamse Logo's](#).