

logo **BO**  
GEZONDHEID  
TROEF

# Missie

Meer levenskwaliteit en **gezonde** levensjaren  
voor iedereen



**gezondheid troef**

fysiek, mentaal en sociaal welbevinden (WHO)



JOUW PARTNER IN  
GEZONDHEIDSPROMOTIE  
EN ZIEKTEPREVENTIE



VLAAMSE OVERHEID, AGENTSCHAP  
ZORG EN GEZONDHEID

## OPDRACHTGEVER

BEPAALT DE DOELSTELLINGEN

PARTNERORGANISATIES

## DESKUNDIGEN

ONTWIKKELEN STRATEGIEËN EN METHODIEKEN

LOGO'S

## REGIONALE VERSPREIDERS

MOBILISEREN EN COACHEN HUN NETWERK

ORGANISATIES MET TERREINWERKING

## UITVOERDERS

VOEREN UIT OF ADVISEREN EN COACHEN BIJ DE UITVOERING

JIJ EN IK  
LEVEN GEZOND



gezondheidsbeleid...kort project...actie ←



gezondheidsbeleid...kort project...actie ←



→ actie...kort project...gezondheidsbeleid



→ actie...kort project...gezondheidsbeleid



<b>993</b>	PROJECTEN DIE DE VLAAMSE LOGO'S SAMEN MET DE NETWERKPARTNERS HEBBEN GEORGANISEERD IN 2013
<b>5.083</b>	ORGANISATIES WAARMEE DE VLAAMSE LOGO'S HEBBEN SAMENGEWERKT IN 2013
	

**INFORMEREN**

**ADVISEREN**

**FACILITEREN**





Lokale uitvoering van het Vlaams preventief gezondheidsbeleid  
en de realisatie van de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen

[www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be)







# Voeding & beweging

Het realiseren van gezondheidswinst op bevolkingsniveau door een stijging van het aantal mensen dat **evenwichtig eet**, een **gezond gewicht** nastreeft en **voldoende fysiek actief** is.

- Project 10.000 stappen - 10.000 stappenclash
- Train-the-trainer voor de voordracht 'meer bewegen en minder zitten
- Bewegen op verwijzing - BOV-coach



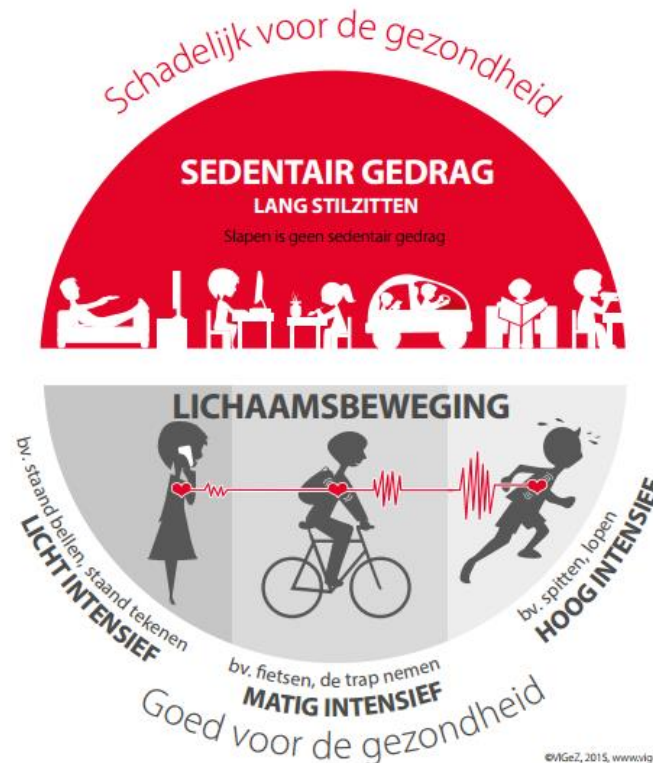
## Inhoud voordracht 'Meer bewegen én minder zitten':

"Je wil meer bewegen, maar hebt niet altijd tijd of zin? Hoe kan je gezond bewegen toch gemakkelijk inbouwen in je dagelijkse leven?"

Waarom is lang stilzitten niet hetzelfde als te weinig bewegen? En is lang stilzitten slechter voor de gezondheid dan roken?"

Tijdens de voordracht 'Meer bewegen én minder zitten' geef jij als spreker een antwoord op deze en andere vragen van burgers.

Concreet sta je samen met de deelnemers tijdens deze voordracht stil bij: lichaamsbeweging en lang stilzitten, wat doet het met onze gezondheid en hoe beïnvloedt onze leefomgeving deze gedragingen. Daarnaast worden enkele concrete handvatten aangereikt, waaronder de 10.000-stappenmethodiek, waarmee de deelnemers zelf aan de slag kunnen gaan.



# Werkwijze BOV





# Valpreventie

In afwachting van een nieuwe gezondheidsdoelstelling voor valpreventie zet Logo volop in op valpreventie bij ouderen.



Inspirerende acties  
Dansfeest



Educatief materiaal  
Valpreventiekoffer

Campagemateriaal  
Rolbanner, affiche...



## Praktijkrichtlijn voor gezondheidszorgwerkers in de thuissetting

De praktijkrichtlijn valpreventie Vlaanderen die je op deze pagina terugvindt, biedt een overzicht van datgene wat, op basis van de best beschikbare wetenschappelijke evidentie, effectief is in het voorkomen van valincidenten bij thuiswonende ouderen, aangevuld met de nodige klinische expertise van de leden van de werkgroep thuiszorg van het EVV.

Deze praktijkrichtlijn is een integratie van de 'uniforme aanpak valpreventie vlaanderen' met '[BOEBS](#), Blijf Op Eigen Benen Staan', aangevuld met een luik over fractuurpreventie. Vanaf heden wordt deze nieuwe geïntegreerde praktijkrichtlijn omschreven als 'Valpreventie bij thuiswonende ouderen: Praktijkrichtlijn voor Vlaanderen' in plaats van 'uniforme richtlijn valpreventie Vlaanderen'. Iedere oudere is immers uniek. Hoewel val- en fractuurpreventie om een zekere structuur vraagt, hoeft de aanpak niet noodzakelijk uniform te zijn voor alle ouderen. Een inleiding en historiek van de praktijkrichtlijn vind je [hier](#).

### **De praktijkrichtlijn bestaat uit drie onderdelen:**

- [Algemene gezondheidspromotie met de focus op valpreventie](#)
- [Valpreventie bij thuiswonende ouderen \(vanaf 65 jaar\) met verhoogd valrisico](#)
- [Fractuurpreventie bij thuiswonende ouderen \(vanaf 65 jaar\) met verhoogd valrisico](#)

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

**Bedankt voor je aandacht!**

