

Test Je Gezondheid Met Het Gezondheidskompas

Lees voor

Gepubliceerd op:

25

januari

2019

Het gezondheidskompas is een nieuwe webapplicatie waarmee Vlamingen kunnen testen wat hun risico is op diabetes en hart- en vaatziekten en waarop ze kunnen letten voor een gezondere levensstijl. Mechelen is één van de pilootregio's in dit project.



Het kompas peilt met een wetenschappelijk onderbouwde vragenlijst naar levensstijl, erfelijke factoren en eerdere gezondheidsproblemen. Op basis van de resultaten geeft het kompas een persoonlijk leefstijladvies en verwijst het door naar de huisarts voor die risicofactoren die verdere opvolging verdienen. Personen ouder dan 45 krijgen een gedetailleerde score voor hun risico op diabetes. Het kompas is op vraag van Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin ontwikkeld door Zorg en Gezondheid, in samenwerking met de Diabetes Liga en Domus Medica. Ook Mechelen onderschrijft als Gezonde Gemeente deze gezondheidsdoelen.

Vragenlijst

Op www.gezondheidskompas.be kan iedereen een vragenlijst invullen over zijn levensstijl en risicofactoren. Er zijn vragen over persoonskenmerken zoals leeftijd en gewicht, over gewoontes zoals roken, drinken, bewegen en eten en over risicofactoren zoals kanker, erfelijkheid en eerdere diagnoses. Het gezondheidskompas wordt verspreid en gepromoot via verschillende kanalen waaronder hulpverleners in huisartspraktijken, preventiewerkers, welzijnswerkers en apothekers. Zij kunnen waar nodig de mensen ook helpen bij het invullen ervan.

Op basis van de antwoorden kan het gezondheidskompas algemene adviezen geven en gidsen naar het bestaande aanbod van on- en offline hulpverlening. Er kan bijvoorbeeld een advies uitkomen om te eten volgens de principes van de voedingsdriehoek, om meer te bewegen volgens het 10.000-stappen principe, om deel te nemen aan een bevolkingsonderzoek naar kanker, of een verwijzing naar het ondersteuningsaanbod om te stoppen met roken.

Het gezondheidskompas helpt dus om mensen de weg te wijzen naar wat ze preventief kunnen doen voor hun gezondheid. Ook de huisarts en andere zorgverleners spelen daarin een voorname rol.

Doorverwijzing naar de huisarts

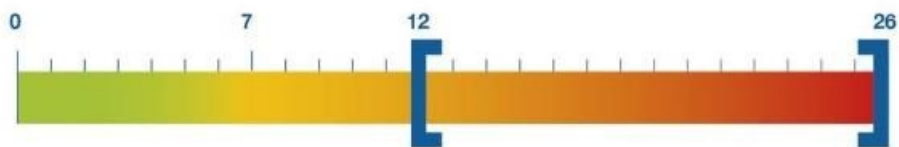
Mensen met bepaalde verhoogde risico's zullen voor die thema's het advies krijgen om de resultaten te bespreken met hun huisarts. De applicatie slaat de ingevulde gegevens op in een databank en genereert een unieke code per sessie. Wanneer een burger die code aan zijn huisarts geeft, kan die de antwoorden van de burger overlopen en aanvullen. Vervolgens geeft de applicatie een advies voor de huisarts voor verdere opvolging. Het gebruik van het gezondheidskompas is volledig anoniem; er worden nergens persoonsgegevens opgeslagen. Daarenboven is het volledig afgestemd op de Gezondheidsgids die nu al door Domus Medica wordt gepromoot.

De huisarts kan verdere onderzoeken uitvoeren zoals een bloedafname, meer advies geven en met voorschrift doorverwijzen naar een diëtist, een tabakoloog, een bewegingscoach ... Een bewegingscoach maakt bijvoorbeeld een beweegplan die de patiënt aanmoedigt en aanleert om in het dagelijks leven te bewegen.

Diabetesrisico en Halt2Diabetes

Specifiek voor diabetes zijn in het gezondheidskompas de vragen opgenomen uit de zogeheten "Findrisc"-vragenlijst van het Halt2Diabetes-project van de Diabetes Liga. Voor mensen ouder dan 45 kan er zo een duidelijke score voor het risico op diabetes berekend worden. Huisartsen in twee pilootregio's (regio Mechelen-Heist-op-den-Berg en regio Menen-Wervik-Wevelgem) hebben de optie mensen met een hoger risico door te verwijzen naar 'groepssessies gezonde voeding op verwijzing'.

De Findrisc die in het gezondheidskompas zit, berekent met behulp van acht parameters jouw totale risico om binnen de tien jaar diabetes type 2 te krijgen. Bij een score van 12 of hoger is die kans duidelijk verhoogd. Via een gezonde levensstijl kan je dit risico echter aanpakken. Je wordt verwezen naar de huisarts voor een uitgebreider consult met bloedafname voor bepaling van je bloedsuiker en -vetten. De huisarts brengt het risico op diabetes en hart- en vaatlijden in kaart en je krijgt aangepast leefstijladvies.



Bij een hoger risico is het voor personen die (nog) geen diabetes hebben belangrijk om een preventief traject van opvolging in te stellen. De huisarts kan in dat geval verwijzen naar lokale laagdrempelige initiatieven zoals lokale sport- of wandelclub, het 10.000 stappen-initiatief van Vlaams Instituut Gezond Leven, het Bewegen op Verwijzing-programma,...

Stadsbestuur Mechelen

Huis van de Mechelaar
Reuzenstraat 1, 2800 Mechelen
T 0800 20 800, onthaal@mechelen.be

Correspondentieadres
Grote Markt 21, 2800 Mechelen
stadsbestuur@mechelen.be