



CONSEIL

Risico's op hart- en vaatziekten beoordelen en voorkomen

Cardiovasculaire risico's

Gezondheid

CODE PRODUIT

A0903

Thématique

Gezondheidsdagen/Welzijnsweken rond het thema preventie van cardiovasculaire risico's.

Objectifs

- Cardiovasculaire risico's voorkomen via acties in de onderneming.
- Ontwerp gezondheids-/wellnessdagen binnen uw bedrijf.

Programme

Dagen rond «Gezondheid/Welzijn» uitwerken in uw onderneming met volgende thema's:

- **Themaconferentie over cardiovasculaire risico's:** bestemd voor een groep werknemers in de vorm van een conferentie. De preventieadviseur-arbeidsarts overloopt de cardiovasculaire risico's en geeft uitleg over hun nefaste invloed op de gezondheid. Hij

legt ook uit hoe men cardiovasculaire ziekten kan voorkomen.

- **Ondersteuning bij het ontwerp en de labelbepaling van een gezonde dagschotel:** met de steun van onze voedingsdeskundige kan uw onderneming elke dag een andere gezonde dagschotel aanbieden. De inhoud, bereidingstechniek of omvang van de maaltijd worden onder de loep genomen. De voedingsdeskundige kan's middags aanwezig zijn om een animatie te leiden over voeding en de impact ervan op de gezondheid van hart en bloedvaten.
- **Lichaamsbeweging:** om uw werknemers te overtuigen van het belang van lichaamsbeweging als preventiefactor voor cardiovasculaire ziekten. Na een korte theoretische uiteenzetting toont onze kinesitherapeut (of licentiaat lichamelijke opvoeding) eenvoudige oefeningen om elke dag uit te voeren.
- **Stoppen met roken:** in een themaconferentie legt de gespreksleider uit welke nadelige effecten roken heeft op de gezondheid en meer specifiek op hart en bloedvaten. Hij verschaft ook uitleg over verscheidene methoden om te stoppen met roken. Wordt verzorgd door een tabacoloog of een preventieadviseur-arbeidsarts.
- **Stressbeheersing:** stress is ook een risicofactor voor hart en bloedvaten. Na een korte inleiding over de nadelige invloed ervan op hart en bloedvaten geeft de gespreksleider tips mee aan de deelnemers om met stress om te gaan.
- **Individuele beoordeling van de cardiovasculaire risico's:** CESI kan - op vrijwillige basis voor de werknemer en via een voorafgaande interne communicatie - een prestatie van minimaal een ½ dag (4 uur) organiseren waarbij een of meerdere arbeidsverpleegkundigen ter plaatse komen bij de start van de sensibiliseringscampagne. Tijdens de actieweek kan ook gezorgd worden dat de verpleegkundigen aanwezig zijn.

Inhoud van het gesprek bestemd voor de gezondheidsbeoordeling: vragenlijst om eventuele problemen op te sporen, meten van de bloeddruk, berekenen van de BMI, bloedafname (glycemie, cholesterolgehalte) en bepaling van het cardiovasculaire risico. Advies voor de preventie van persoonsgebonden risico's.

Aantal personen: 12 per verpleegkundige per ½ dag (max. 24 personen/dag).

Duur van de beoordeling: 20 minuten.

Follow-up van de gezondheidsgesprekken: resultaten overgemaakt door de preventieadviseur-arbeidsarts.

De voedingsdeskundige kan voor deze individuele beoordeling ingezet worden. Er kunnen brochures rond cardiovasculaire risico's voorzien worden.

Voor werknemers blootgesteld aan een risico kan de gezondheidsbeoordeling nog verlengd worden via:

Advies op maat: raadpleging door de preventieadviseur-arbeidsarts voor de follow-up van de screeningresultaten. Indien nodig wordt de werknemer doorverwezen naar een behandelde arts.

Individuele voedingsconsultatie: op basis van een vragenlijst stelt de voedingsdeskundige een voedingsbalans op en geeft de eerste oriëntaties voor gezonde voeding mee.

Méthode

- Consultaties, praktijkoefeningen.
- Projectie van video's en dia's.
- Multidisciplinaire conferentie.
- Individuele screenings.

Public

Werknemers, hiërarchische lijn, interne preventiedienst.