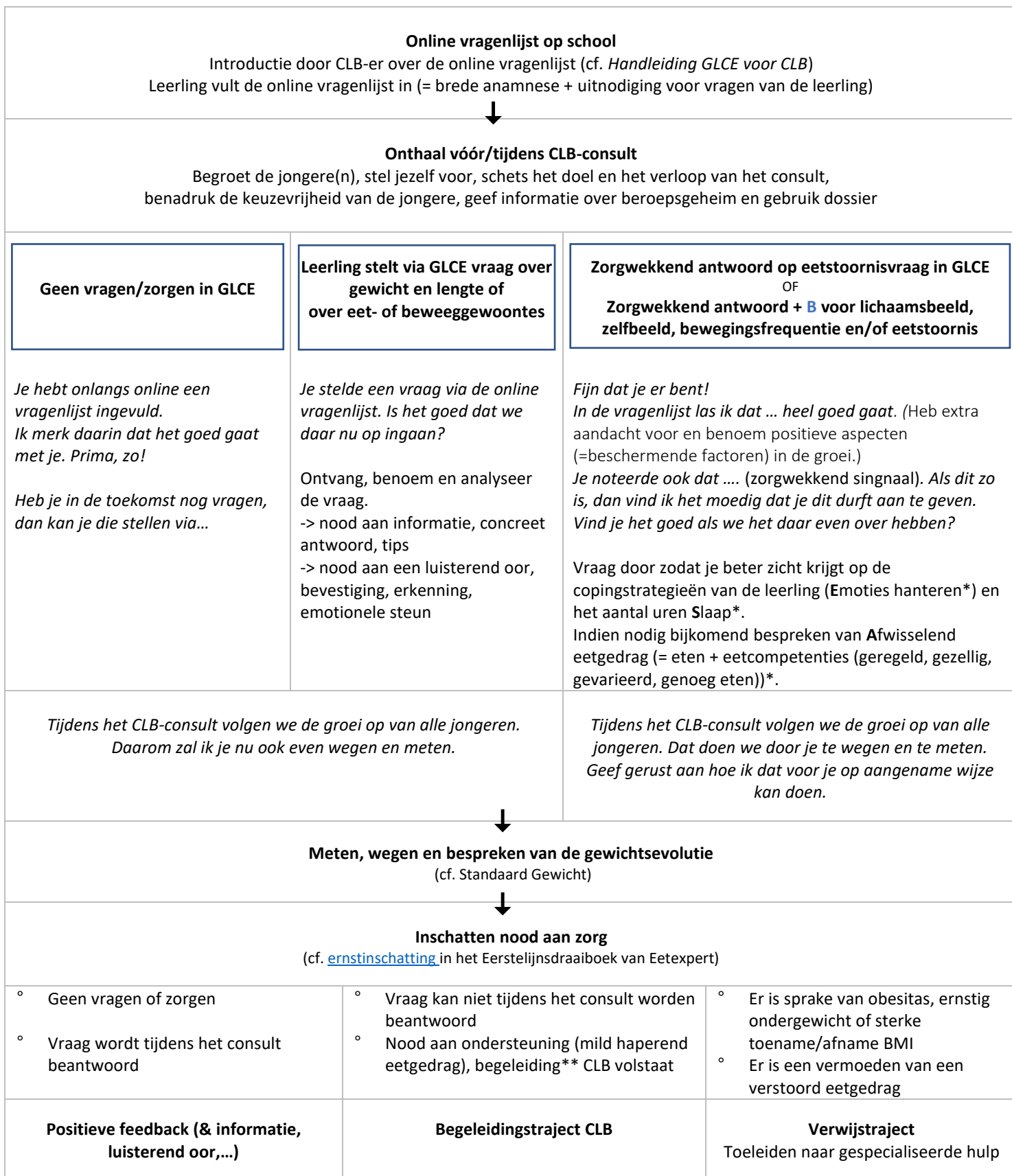


STANDAARD GEWICHT 'GEZOND LEVEN? CHECK HET EVEN!'



*De pijlers van een gezonde leefstijl worden weergegeven door het acroniem [A.L.L.E.S.](#). De pijlers lief zijn voor jezelf, leuk beweging en slapen worden bevestigd via de online vragenlijst van 'Gezond leven? Check het even!'.

** Tijdens de begeleiding ga je met de jongere op zoek naar beschermende factoren die kunnen versterkt of ingezet worden, help je ze daarbij op weg (door bijv. de jongere op weg te helpen om de zorg met ouders (netwerk=BF) te bespreken of door correcte informatie over afwisselend eten te bezorgen (educatie)) en beoordeel je samen het effect ervan. Indien de begeleiding niet volstaat, start je alsnog een verwijstraject.

DE JONGERE STELT EEN VRAAG	Heb je vragen over je gewicht of je lengte? <input type="checkbox"/> Ik heb geen vragen <input checked="" type="checkbox"/> Ik heb vragen voor de CLB-arts
	Heb je vragen over je eet- of beweeggewoontes? <input type="checkbox"/> Ik heb geen vragen <input type="checkbox"/> Ik wil graag informatie via internet <i>(je vind de informatie via checkheteven.be na het doorlopen van alle vragen)</i> <input checked="" type="checkbox"/> Ik heb vragen voor de verpleegkundige/arts van het CLB

DE JONGERE GEEFT EEN ZORGWEKKEND ANTWOORD	De volgende stellingen gaan over je eetgewoontes en over wat gewicht met je doet. Kruis telkens het hokje aan dat het beste bij je past. Totaalscore 3 of 4 <i>(opgelet: stelling 4 en 5 kunnen samen maximaal 1 scoren)</i>																
	<table border="1"> <tr> <td>Ik ben best tevreden met mijn eetgewoontes</td> <td><input type="checkbox"/> Ja, meestal wel</td> <td><input type="checkbox"/> Nee, meestal niet</td> </tr> <tr> <td>Mijn gewicht heeft invloed op hoe ik me voel</td> <td><input type="checkbox"/> Ja, meestal wel</td> <td><input type="checkbox"/> Nee, meestal niet</td> </tr> <tr> <td>Ik eet wel eens in het geheim</td> <td><input type="checkbox"/> Ja</td> <td><input type="checkbox"/> Nee</td> </tr> <tr> <td>Ik heb problemen met eten <i>(te veel eten of juist weinig willen eten)</i></td> <td><input type="checkbox"/> Ja</td> <td><input type="checkbox"/> Vroeger wel, maar nu niet meer</td> <td><input type="checkbox"/> Nee</td> </tr> <tr> <td>Ik denk veel na over wat ik wel en wat ik niet eet</td> <td><input type="checkbox"/> Ja</td> <td><input type="checkbox"/> Vroeger wel, maar nu niet meer</td> <td><input type="checkbox"/> Nee</td> </tr> </table>	Ik ben best tevreden met mijn eetgewoontes	<input type="checkbox"/> Ja, meestal wel	<input type="checkbox"/> Nee, meestal niet	Mijn gewicht heeft invloed op hoe ik me voel	<input type="checkbox"/> Ja, meestal wel	<input type="checkbox"/> Nee, meestal niet	Ik eet wel eens in het geheim	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee	Ik heb problemen met eten <i>(te veel eten of juist weinig willen eten)</i>	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Vroeger wel, maar nu niet meer	<input type="checkbox"/> Nee	Ik denk veel na over wat ik wel en wat ik niet eet	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Vroeger wel, maar nu niet meer
Ik ben best tevreden met mijn eetgewoontes	<input type="checkbox"/> Ja, meestal wel	<input type="checkbox"/> Nee, meestal niet															
Mijn gewicht heeft invloed op hoe ik me voel	<input type="checkbox"/> Ja, meestal wel	<input type="checkbox"/> Nee, meestal niet															
Ik eet wel eens in het geheim	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee															
Ik heb problemen met eten <i>(te veel eten of juist weinig willen eten)</i>	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Vroeger wel, maar nu niet meer	<input type="checkbox"/> Nee														
Ik denk veel na over wat ik wel en wat ik niet eet	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Vroeger wel, maar nu niet meer	<input type="checkbox"/> Nee														

GEEFT DE JONGERE EEN ZORGWEKKEND ANTWOORD, HEB DAN EXTRA AANDACHT VOOR DEZE BIJZONDERHEDEN	Hoe tevreden ben jij met wie je bent? Score 4 tot 6 op 10
	Hoe tevreden ben jij met hoe je eruit ziet (bv. je lichaamsvormen, je lengte, gelaatskenmerken of andere lichaamskenmerken)? Score < 7/10
	De volgende stellingen gaan over je eetgewoontes en over wat gewicht met je doet. Kruis telkens het hokje aan dat het beste bij je past. (zie hoger voor de volledige vraag) Totaalscore 1 of 2 <i>(Vraag wordt enkel gesteld indien jongere aangeeft > 4 per week minimaal één uur te bewegen)</i>
	Hoeveel dagen in de week beweeg je meer dan 2 uur per dag? >3 dagen per week

BESCHERMENDE FACTOREN VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL	A.L.L.E.S.	Hoe tevreden ben jij met wie je bent? Score > 6/10
	Lief zijn voor jezelf en je lichaam	Hoe tevreden ben jij met hoe je eruit ziet (bv. je lichaamsvormen, je lengte, gelaatskenmerken of andere lichaamskenmerken)? Score > 6/10
	Leuk bewegen	Hoeveel dagen van de week beweeg je minimaal één uur als je alles bij elkaar optelt? (sporten bij een club, op straat, op school en fietsen naar school,...) Met 'bewegen' bedoelen we hier: bewegen waardoor je (wat) sneller gaat ademen.
	Slapen	Als je 's avonds gaat slapen, val je dan binnen een uur in slaap? Score > 6/10
	Lichamelijke signalen	Kun je dingen die je wilt doen, doen zonder lichamelijke klachten (bijv. hoofdpijn, buikpijn, rugpijn)? Score > 6/10
	Psychisch functioneren	De volgende vragen gaan over hoe je je in de afgelopen vier weken hebt gevoeld Score > 60/100 op de MHI-5 vragenlijst (=vraag 17) over angst en somberheid
		Hoe tevreden ben je met je leven? Score > 6/10
		Hoeveel vertrouwen heb je in de toekomst? Score > 6/10
	Context	Hoe vind je het op school? Score > 6/10
		Hoeveel plezier heb je in de contacten met leeftijdsgenoten? Score > 6/10
		Hoe gaat het tussen jou en de mensen waarmee jij in huis woont (stief-, ouders, broers, zussen, huisgenoten etc.)? Score > 6/10
		Hoe goed kun je praten met je ouder(s)/verzorger(s)? Score > 6/10