

# STANDAARD GEWICHT ♥ 'GEZOND LEVEN? CHECK HET EVEN!'

<p><b>Online vragenlijst GLCE</b></p> <p>Introductie door CLB-er over de online vragenlijst (cf. <a href="#">Handleiding GLCE voor CLB</a>)                  Leerling vult de online vragenlijst in (= brede anamnese + uitnodiging voor vragen van de leerling)</p> <p style="text-align: center;">↓</p>		
<p><b>Onthaal vóór/tijdens CLB-consult</b></p> <p>Begroet de jongere(n), stel jezelf voor, schets het doel en het verloop van het consult, benadruk de keuzevrijheid van de jongere, geef informatie over beroepsgeheim en gebruik dossier</p>		
<p><b>Geen vragen/zorgen in GLCE</b></p>	<p><b>Leerling stelt vraag over gewicht en lengte of over eet- of beweggewoontes</b></p>	<p><b>Zorgwekkende score voor vraag over eetproblemen</b> OF  <b>Zorgwekkend antwoord + B voor lichaamsbeeld, zelfbeeld, bewegingsfrequentie en/of eetstoornis</b></p>
<p><i>Je hebt onlangs online een vragenlijst ingevuld. Ik merk daarin dat het goed gaat met je. Prima, zo!</i></p> <p><i>Heb je in de toekomst nog vragen, dan kan je die stellen via...</i></p>	<p><i>Je stelde een vraag via de online vragenlijst. Is het goed dat we daar nu op ingaan?</i></p> <p>Ontvang, benoem en analyseer de vraag.                  -&gt; nood aan informatie, concreet antwoord, tips                  -&gt; nood aan een luisterend oor, bevestiging, erkenning, emotionele steun</p>	<p><i>Je hebt de vragenlijst heel goed ingevuld. Bedankt! Ik las dat ... heel goed gaat. (Heb extra aandacht voor en benoem positieve aspecten (=beschermende factoren) in de groei.)</i></p> <p><i>Je noteerde ook dat .... (zorgwekkend signaal). Als dit zo is, dan vind ik het moedig dat je dit aangeeft. Vind je het goed als we het daar even over hebben?</i></p> <p>Je beschikt al over heel wat info via de online vragenlijst (z.o.z.). Vraag verder ook naar de copingstrategieën van de leerling (Emoties hanteren*) en het aantal uren Slaap*. Indien nodig bijkomend bespreken van Afwisselend eetgedrag (= eten + eetcompetenties (geregeld, gezellig, gevarieerd, genoeg eten))*.</p>
<p><i>Tijdens het CLB-consult volgen we de groei op van alle jongeren. Daarom zal ik je nu ook even wegen en meten.</i></p>		<p><i>Tijdens het CLB-consult volgen we de groei op van alle jongeren. Dat doen we door je te wegen en te meten. Geef gerust aan hoe ik dat voor je op aangename wijze kan doen.</i></p>
<p style="text-align: center;">↓</p>		
<p><b>Meten, wegen en bespreken van de gewichtsevolutie</b> (cf. Standaard Gewicht)</p> <p style="text-align: center;">↓</p>		
<p><b>Inschatten nood aan zorg</b> (cf. <a href="#">ernstinschatting</a> in het Eerstelijnsdraaiboek van Eetexpert)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>° Geen vragen of zorgen</li> <li>° Vraag wordt tijdens het consult beantwoord</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>° Vraag kan niet tijdens het consult worden beantwoord</li> <li>° Nood aan ondersteuning (mild haperend eetgedrag), begeleiding** CLB volstaat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>° Er is sprake van obesitas, ernstig ondergewicht of sterke toename/afname BMI</li> <li>° Er is een vermoeden van een verstoord eetgedrag</li> </ul>
<p><b>Positieve feedback (&amp; informatie, luisterend oor,...)</b></p>	<p><b>Begeleidingstraject CLB</b></p>	<p><b>Verwijstraject</b> Toeleiden naar gespecialiseerde hulp</p>

\*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. Je help ze daarbij op weg (door bijv. de jongere te helpen om de zorg met ouders (netwerk=BF) te bespreken of door correcte informatie over afwisselend eten te bezorgen (educatie)) en beoordeelt samen het effect ervan. Indien de begeleiding niet volstaat, start je alsnog een verwijstraject.

DE JONGERE STELT EEN VRAAG	<b>Heb je vragen over je gewicht of je lengte?</b> <input type="checkbox"/> Ik heb geen vragen <input checked="" type="checkbox"/> Ik heb vragen voor de CLB-arts
	<b>Heb je vragen over je eet- of beweeggewoontes?</b> <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	<b>De volgende stellingen gaan over je eetgewoontes en over wat gewicht met je doet.</b> <b>Kruis telkens het hokje aan dat het beste bij je past.</b> <b>Totaalscore 3, 4 of 5</b>			
	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 omdat ik me schaam als anderen me zien eten	<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	<b>Hoe tevreden ben jij met wie je bent?</b> <b>Score 4 tot 6 op 10</b>
	<b>Hoe tevreden ben jij met hoe je eruit ziet (bv. je lichaamsvormen, je lengte, gelaatskenmerken of andere lichaamskenmerken)?</b> <b>Score &lt; 7/10</b>
	<b>De volgende stellingen gaan over je eetgewoontes en over wat gewicht met je doet.</b> <b>Kruis telkens het hokje aan dat het beste bij je past. (zie hoger voor de volledige vraag)</b> <b>Totaalscore 1 of 2</b> <i>(Vraag wordt enkel gesteld indien jongere aangeeft &gt; 4 per week minimaal één uur te bewegen)</i> <b>Hoeveel dagen in de week beweeg je meer dan 2 uur per dag?</b> <b>&gt;3 dagen per week</b>

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