

Studenten en gezondheid

Actieplan StuvoX 2009-2013

(Mei 2009)

Beste student(e),

Het beleidsplan van StuvoX voorziet dat wij ook een bijdrage leveren aan de **preventieve en/of curatieve gezondheidszorg voor de studenten**.

Vooraleer we echter hieromtrent in actie schieten, vinden wij het belangrijk om eerst en vooral jullie noden en behoeften op dat vlak te kennen.

Om het wat concreter te maken, stelden wij een lijstje op met allerlei thema's en mogelijke acties. Hiervoor baseerden wij ons op de 6 Vlaamse gezondheidsdoelstellingen :

1. Tabak, drugs en alcohol
2. Beweging, voeding en gewicht
3. Borstkankerscreening
4. Dodelijke ongevallen in de privé-sfeer en in het verkeer
5. Preventie van infectieziekten
6. Zelfmoordpreventie en geestelijke gezondheidszorg

Natuurlijk is er ook ruimte voor eigen ideeën en voorstellen en kijken we uit naar jullie creatieve en inspirerende ideeën op vlak van "Studenten en Gezondheid" !

Concreet vragen we je om:

- Op bijgaand formulier aan te vinken welke thema's/acties volgens jullie mening prioriteit hebben
- Op bijgaand formulier te noteren welke bijkomende voorstellen, opmerkingen e.d. jullie hebben .

Met je vragen kan je steeds terecht bij :

Moniek Gielen
Medewerkster StuvoX
Studentenvoorzieningen XIOS Hogeschool Limburg

Tel. 011/370799 Campus Diepenbeek
Tel. 011/370699 Campus Hasselt
Contacturen : www.stuvovox.be/contact
moniek.gielen@xios.be

Wij bedanken je bij voorbaat al van harte voor je medewerking en we zullen je zeker verder op de hoogte houden van de resultaten van deze bevraging en ons concreet actieplan voor de komende jaren.

Het StuvoX-team

Thema's/actiepunten studenten en gezondheid

Vink die thema's/acties aan waarvan jij denkt dat ze wel belangrijk, leuk, zinvol, noodzakelijk, zijn.
Noteer ook jouw creatieve en inspirerende ideeën en voorstellen !

Curatieve gezondheid

- Structurele **samenwerking met huisartsen** in Hasselt en Diepenbeek voor kotstudenten
- Een **medische dienst** organiseren binnen de school
- Samenwerking verder uitbouwen met **gespecialiseerde hulpverleningsdiensten** zoals Centrum Algemeen Welzijnswerk, Centrum voor Alcohol, Drugs en andere verslavingen, Centrum Geestelijke Gezondheidszorg,
- Aanbieden van informatie** aan de studenten via informatiesessies, brochures, folders, website, ... over bepaalde aandoeningen en hun behandeling (vb. diabetes, rugklachten, hoofdpijn, borstzelfonderzoek, hyperventilatie, diëten, meningitis, nekpijn, rugpijn, reisadvies, stofcontrole bij allergie, veilig vrijen, eetstoornissen,
- Andere ideeën/opmerkingen** :
.....
.....
.....

Gezondheidsbevordering

Algemeen

- Preventief psycho-medisch onderzoek bij alle eerste jaarsstudenten** : alle eerstejaarsstudenten worden vrijblijvend uitgenodigd voor een gratis preventieve psycho-medische controle. De bedoeling van dit onderzoek is een aantal zaken, zoals gewicht, lengte, ... opnieuw te meten, de vaccinatiegegevens te controleren en eventueel ontbrekende vaccins toe te dienen. Aan de hand van een gesprek en een klinisch onderzoek peilt een arts naar het psychisch en fysisch welbevinden.
- Andere ideeën/opmerkingen** :
.....
.....
.....

Tabak – drugs - alcohol

Doelstelling : Het realiseren van gezondheidswinst op bevolkingsniveau door tegen het jaar 2015 het gebruik van tabak, alcohol en illegale drugs terug te dringen.

- O **Rookstopbegeleiding** (individueel en/of in groep)organiseren voor studenten
- O 31/5/2010 **anti-tabakdag** organiseren op school (ludieke actie, filmvoorstelling, promomateriaal, ...)
- O **Informatie** verstrekken via artikels X-Magazine, brochures, folders,affiches,websites...
- O **Informatiesessies organiseren over middelengebruik** (alcohol, drugs, medicatie) en de gezondheidsrisico's
- O **Samenwerking uitbouwen met CAD** rond preventie en hulpverlening (eventueel in samenwerking met de andere scholen)
- O Bewustmaking bij studenten van de problematieken via het promoten van **zelftesting** www.drinktest.nl www.hoeveelsteveel.be www.bekijkheteensnuchter.be
- O **Andere ideeën/opmerkingen** :
.....
.....
.....

Voeding – beweging – gewicht

Doelstelling : Gezond bewegen, hogere consumptie van water, groenten en fruit, melk(producten) of calciumrijke sojaproducten, lagere consumptie van restgroepproducten, gezond gewicht (BMI en middelomtrek).

- Organiseren van een cursus **“gezond en goedkoop koken voor kotstudenten”**
- Groep studenten met overgewicht** samen brengen en gedurende een periode met hen werken aan voeding, beweging, gewicht i.s.m. diëtiste, bewegingsdeskundige, begeleider
- Informatiecampagne opzetten over de concrete toepassing van de **actieve voedingsdriehoek**
- Promotie van **zelftesting** : www.gezondheidstest.be
- Sensibiliseren tot deelname aan **sportactiviteiten** in het kader van een gezonde leefstijl
- Versterkte aandacht voor **gezonde voeding in onze studentenrestaurants** : opvolgen en gerichte periodieke acties
- Promoten bestaande **financiële tussenkomsten** en kortingen voor sportactiviteiten om studenten de mogelijkheid te bieden goedkoop en regelmatig te bewegen
- Sensibiliseringsactie **“voeding tijdens de examenperiode”**
- Sensibiliseringsactie **“water drinken”**
- Sensibiliseringsactie **“gezonde tussendoortjes : fruit/yoghurt/granenkoeken”**
- Installeren van **automaten met gezonde drankjes en tussendoortjes**
- Organiseren van een schoolwedstrijd rond **“Gezonde voeding en beweging”**. Bijvoorbeeld **“ de meest gezonde XIOS-student (e) van het jaar”**
- Andere ideeën/opmerkingen** :
-
-
-

Borstkankerscreening

Niet van toepassing voor hogeschoolstudenten.

Preventie ongevallen

Doelstelling : het aantal dodelijke ongevallen in de privé-sfeer en in het verkeer moet afnemen met 20%.

Vind je dat StuvoX hieromtrent acties moet ondernemen ?

Ja/Neen

Indien ja, welke ?

Vaccinaties infectieziekten

Doelstelling : de preventie van infectieziekten moet op significante wijze worden verbeterd, met name door het verder verhogen van de vaccinatiegraad voor aandoeningen als polio, kinkhoest, tetanos, difterie, mazelen, bof en rubella.

Vind je dat StuvoX hieromtrent acties moet ondernemen ?

Ja/Neen

Indien ja, welke ?

Zelfmoordpreventie – geestelijke gezondheid

Doelstelling : De sterfte door zelfdoding bij mannen en vrouwen moet tegen 2010 verminderd zijn met 8% ten opzichte van 2000

- O Groepstraining voor studenten organiseren rond **faalangst**
- O Groepstraining voor studenten organiseren rond **concentratieproblemen**
- O Groepstraining voor studenten organiseren rond **slaapproblemen**
- O Groepstraining voor studenten organiseren rond **sociale vaardigheden**
- O Organiseren van **workshops** voor studenten waarbij ze kunnen kennis maken met allerlei vormen van **relaxatie, massage, meditatie**, ... vb. tai chi, yoga, shiatsu, mindfulness, autogene training, lachsessie, helend tekenen, schouder- en nekmassage, eenvoudige voetreflexologie, zingen mantra's, klankschalen, ...
- O Sensibiliseringsactie organiseren over de **samenwerking van StuvoX met CAW** voor de behandeling van psychische en relationele problemen
- O Stuvox meer profileren als **aanspreekpunt** voor studenten met problemen inzake geestelijke gezondheid, pesten, geweld, ongewenst seksueel gedrag, ...
- O Organiseren van info-sessies/ workshops rond **zingeving en spiritualiteit**
- O **10 oktober = internationale dag van de geestelijke gezondheid**. In Limburg wordt jaarlijks dan de week van de geestelijke gezondheid georganiseerd met filmvoorstellingen en voordrachten over diverse thema's rond geestelijke gezondheid. We kunnen studenten informeren over dit initiatief of het initiatief ook naar onze school halen.
- O In Vlaanderen loopt het **cultureel project "Te Gek"** met als doel psychische problemen uit de taboesfeer te halen. We kunnen dit project naar Xios halen.
- O Test www.fitinjehoofd.be promoten via link op website
- O **MBCT (mindfulness-based cognitive therapy)** * voor studenten introduceren op Xios : www.aandacht.be.

* Mindfulness vindt zijn oorsprong in meditatieve aandachtstechnieken waarin de adem als ankerpunt centraal staat. Mindfulness leert je aandacht focussen en stabiel houden voor een betere concentratie om te studeren en taken te vervullen, leert je omgaan met stress, angst en piekeren, met negatieve emoties, leert je innerlijke kracht en zelfvertrouwen opbouwen, helpt je om beter in te slapen,

- O **Andere ideeën/opmerkingen :**
-
-
-

Diversen

- O “Bloedserieus” –Limburg - 2010 : **bloedinzamelingsactie bij de studenten** hoger onderwijs in Limburg (U Hasselt, PHL, KHLIM, XIOS)
- O Sensibilisatiecampagne organiseren over het voorkomen van **seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA)**
- O **Holebi**-werking binnen Xios ?
- O Sensibilisatie /preventie **huidkanker – gezond zonnen** (jaarlijkse actiedag)
- O Sensibiliseringscampagne **“Gezond” gebruik van internet**
- O Preventiecampagne over **gokverslaving**
- O **Andere ideeën/opmerkingen** :

.....
.....
.....

Bedankt voor je medewerking !

Het StuvoX-team