

Van draad tot weefsel



EERSTELIJNSZONE
PAJOTTENLAND

Agenda

Goed bestuur

Geïntegreerd breed onthaal

Kruispunt Halle – Vilvoorde

Halt2Diabetes

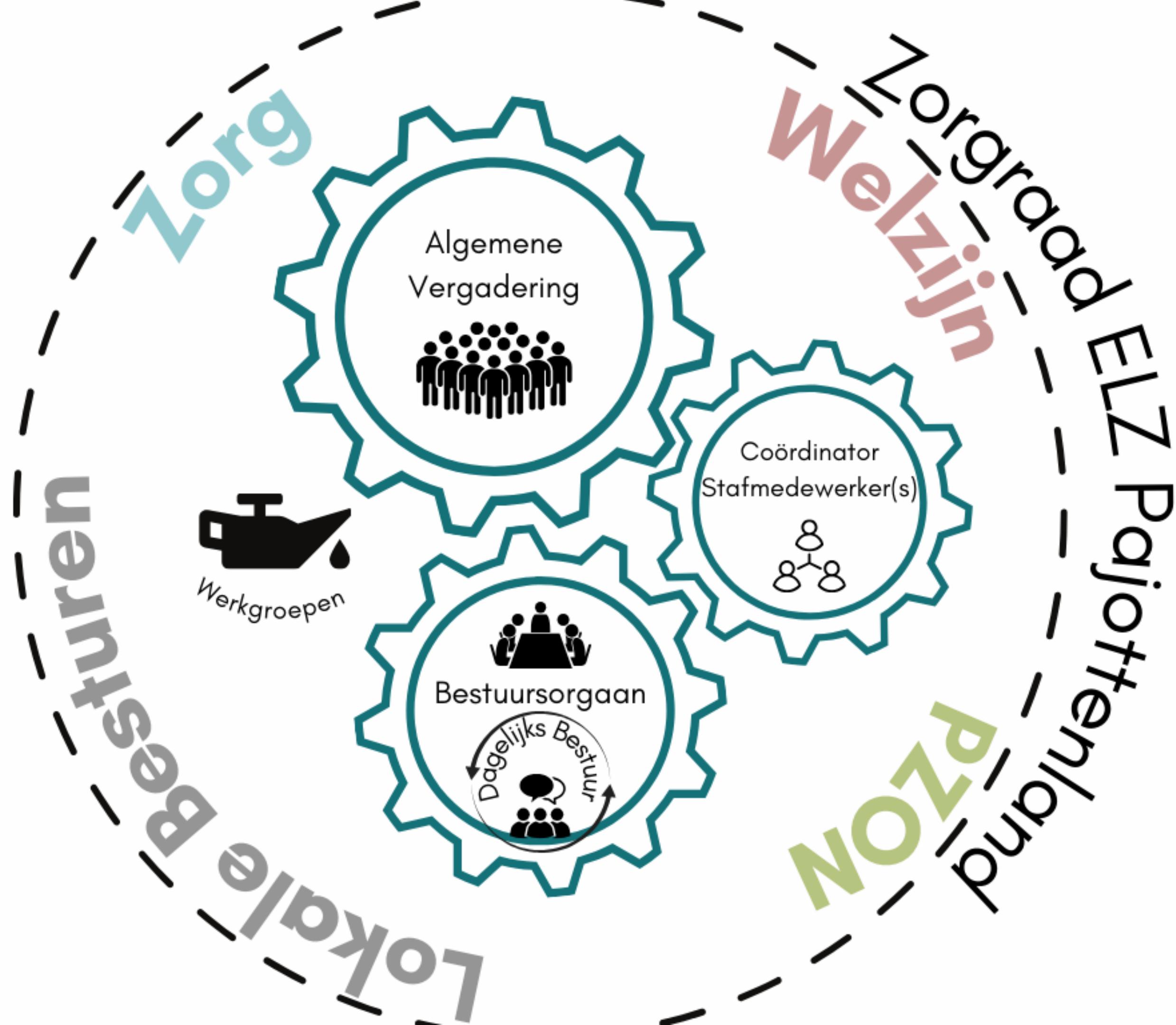
Acties ELZ Pajottenland 2025

Feedback en overleg

Goed bestuur

Open netwerkorganisatie met een goed bestuur

- Hervormingstraject tot 1-01-2025
- Nieuwe partners VAPH en Opgroeien
- Nieuwe statuten - intern reglement
- Formele goedkeuring op Algemene Vergadering van 18 maart 2025
- Organigram



**Geïntegreerd breed
onthaal**

Kruispunt Halle - Vilvoorde

Halt2Diabetes

Type 2 diabetes voorkomen

GEZONDE LEEFSTIJL

Een gezonde
leefstijl helpt
type 2 diabetes
VOOR MEER
DAN DE HELFT
te voorkomen.



**gezond
gewicht**



**gezonde
voeding**



**lichaamsbeweging
beperk sedentair gedrag**



**niet
roken**

STAP 1 FINDRISC Screening 45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

Via (lokale) campagnes i.s.m. lokale besturen, huisartsen en andere zorgverleners, mutualiteiten, verenigingen, bedrijven

FINDRISC
< 12

FINDRISC
≥ 12

Zzoetzwanger
Diabetes Liga

WWW.ZOETZWANGER.BE

Vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes

DOE DE
FINDRISC
OM DE 3 JAAR
OPNIEUW



voldoende
beweging



gezonde
voeding



gezond
gewicht



niet roken

STAP 2 HUISARTS

Jaarlijkse bepaling van de nuchtere glycemie
en het cardiovasculair risico

Doorverwijsbrief

≥ 126 mg/dl

STAP 3 LEEFSTIJL- AANBOD

- Gratis Groepssessies
Gezonde Voeding op
Verwijzing bij een diëtist

HALT2DIABETES.BE

- Bewegen op Verwijzing

WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE

- Rookstopbegeleiding

TABAKSTOP.BE

- Ander lokaal leefstijlaanbod

DIAGNOSE DIABETES TYPE 2

- Voortraject/
Zorgtraject
diabetes type 2

- Bewegen op
Verwijzing
- Rookstopbegeleiding
- Ander lokaal
leefstijlaanbod

www.kliek.be - V.U. Paul Deleys, Diabetes Liga vzw, Otergemsesteenweg 456, 9000 Gent - 08/2020 - Verboden op de openbare weg te gooien.

WAT IS DIABETES?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. 1 op de 10 volwassen Belgen heeft diabetes.

Diabetes verhoogt je risico op een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening pas laatijdig ontdekt wordt. Als je er vroeg bij bent en goed behandeld kun je deze verwikkelingen voorkomen.

Type 2 diabetes is de meestvoorkomende vorm (90%) en treedt vooral op vanaf 40 jaar. Aan erfelijke aanleg en leeftijd kun je niks veranderen, andere risicofactoren als overgewicht, roken, te weinig bewegen en ongezonde voeding kun je wel aanpakken.

Type 1 diabetes (10%), start meestal op jonge leeftijd en kun je niet voorkomen.

TEST JOUW RISICO OP TYPE 2 DIABETES

Met deze test bereken je je eigen risico op type 2 diabetes. Bekijk aandachtig de vragen en duid aan wat voor jou van toepassing is. Er is telkens 1 antwoord mogelijk, tel de punten op en bereken je totaal. Vergelijk die eindscore met de 'risicometer' op de keerzijde.



1. LEEFTIJD

Hoe oud ben je?

- ☐ Jonger dan 45 jaar 0 p.
- ☐ Tussen 45 en 54 jaar 2 p.
- ☐ Tussen 55 en 64 jaar 3 p.
- ☐ 65 jaar of ouder 4 p.

2. GEWICHT

Hoe hoog is je BMI (body mass index)¹?

- ☐ Lager dan 25 (groen) 0 p.
- ☐ Tussen 25 en 30 (oranje) 1 p.
- ☐ Meer dan 30 (rood) 3 p.

3. BUIKOMTREK

Wat is je buikomtrek?

- | vrouw | man |
|--------------------------------|--|
| ☐ < 80 cm | ☐ < 94 cm 0 p. |
| ☐ 80-88 cm | ☐ 94-102 cm 3 p. |
| ☐ > 88 cm | ☐ > 102 cm 4 p. |

4. BEWEGING

Beweeg je dagelijks minstens een half uur (fietsen, wandelen, sporten, ...)?

- ☐ Ja 0 p.
- ☐ Neen 2 p.

5. GEZONDE VOEDING

Eet je dagelijks groenten en fruit?

- ☐ Ja 0 p.
- ☐ Neen 1 p.

- BMI = gewicht (in kg) delen door lichaamslengte (in meter) in het kwadraat of zie tabel hiernaast.
- Meet de buikomtrek op het punt waar je ribben het bekken raken. Meet je buikomtrek op je blote huid, na een normale uitademing, zonder druk uit te oefenen.



6. BLOEDDRUK

Neem je of heb je ooit geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk genomen?

- ☐ Ja 2 p.
- ☐ Neen 0 p.

7. BLOEDSUIKERWAARDE

Werd er ooit een verhoogde bloedsuikervwaarde bij je vastgesteld?

Bv. bij ziekenhuisopname, bij een routinecontrole of zwangerschapsdiabetes.

- ☐ Ja 5 p.
- ☐ Neen 0 p.

8. ERFELIJKHEID

Heb je familieleden met diabetes (type 1 of type 2)?

- ☐ Neen 0 p.
- ☐ Ja, grootouder(s), oom(s)/tante(s), 3 p.
neven/nichten in de eerste graad,
maar geen ouder(s), broer(s), zus(sen)
of kind(eren)
- ☐ Ja, ouder(s), broer(s), zus(sen) of 5 p.
kind(eren)

TOTAAL: P.

BMI-TABEL

Duid in onderstaande tabel je BMI aan en kijk waar je je bevindt.

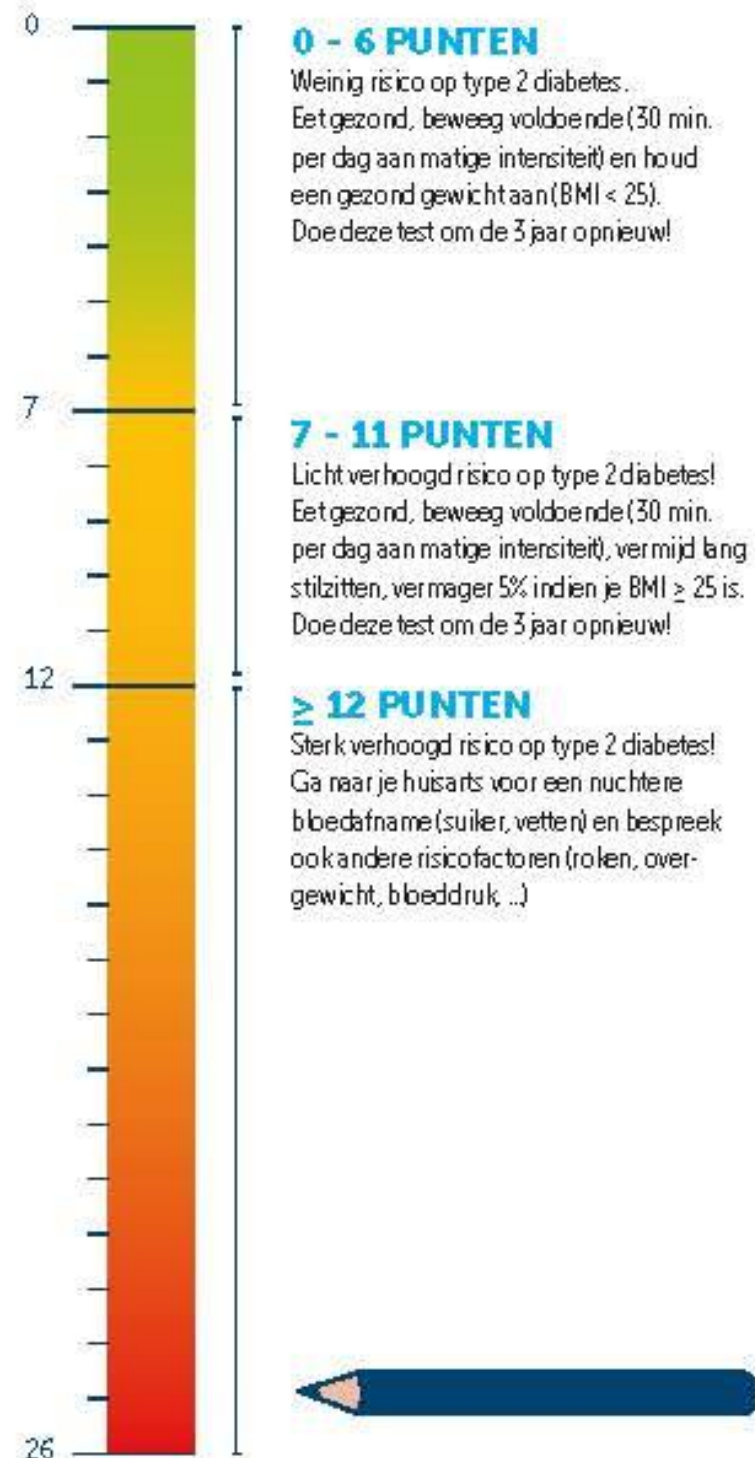
Mijn BMI:

gewicht (kg)	lengte (m)									
	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95
50	22	21	20	18						
55	24	23	21	20	19	18				
60	27	25	23	22	21	20	19	18		
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29
115		48	45	42	40	38	35	34	32	30
120		50	47	44	42	39	37	35	33	32
125			49	46	43	41	39	37	35	33
130				48	45	42	40	38	36	34
135				50	47	44	42	39	37	36
140					48	46	43	41	39	37
145					50	47	45	42	40	38
150						49	46	44	42	39
155								45	43	41

- Normaal BMI
- Overgewicht: verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatandoeningen
- Ernstig overgewicht (obesitas): sterk verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatandoeningen

JOUW SCORE

Plaats je score op de kleurenbalk en kijk wat jouw risico op type 2 diabetes is.



VERMINDER JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES

EET GEZOND EN GEVARIEERD

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd. Beperk je inname van dierlijke producten.
2. Drink vooral water.
3. Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.



STREEF NAAR EEN GEZOND LICHAAMSGEWICHT

Overgewicht? Bij een daling van je lichaamsgewicht met 5%, daalt het diabetesrisico met 30%.



BEWEEG VOLDOENDE EN VERMIJD LANG STILZITTEN

Met 30 min. lichaamsbeweging per dag vermindert het diabetesrisico met 30%. Elke stap telt.



STOP MET ROKEN

Ondanks eventuele gewichtstoename helpt stoppen met roken type 2 diabetes te voorkomen.



halt² diabetes

Diabetes Liga

1 OP DE 10 BELGEN
HEEFT DIABETES

1 OP DE 3 WEET NIET DAT
HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT

HEB JIJ EEN RISICO OP
TYPE 2 DIABETES? DOE DEZE TEST
OF VUL HEM DIGITAAL IN VIA
WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

HALVEER JE RISICO OP
TYPE 2 DIABETES DOOR
EEN GEZONDE LEEFSTIJL

PRAAT EROVER MET
JE HUISARTS OF
HUISAPOTHEKER

MEER INFO? HALT2DIABETES.BE



halt² diabetes

Diabetes Liga

STAP 1 FINDRISC

Screening
45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

FINDRISC
< 12

FINDRISC
≥ 12

Zzoetzwanger
Diabetes Liga

WWW.ZOETZWANGER.BE

Vrouwen met een voorgeschiedenis
van zwangerschapsdiabetes

DOE DE
FINDRISC
OM DE 3 JAAR
OPNIEUW



voldoende
beweging



gezonde
voeding



gezond
gewicht



niet roken

STAP 2 HUISARTS

Jaarlijkse bepaling van de nuchtere glycemie
en het cardiovasculair risico

Doorverwijsbrief

≥ 126 mg/dl

STAP 3 LEEFSTIJL- AANBOD

- Gratis Groepssessies
Gezonde Voeding op
Verwijzing bij een diëtist

HALT2DIABETES.BE

- Bewegen op Verwijzing

WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE

- Rookstopbegeleiding

TABAKSTOP.BE

- Ander lokaal leefstijlaanbod

DIAGNOSE DIABETES TYPE 2

- Voortraject/
Zorgtraject
diabetes type 2

- Bewegen op
Verwijzing
- Rookstopbegeleiding
- Ander lokaal
leefstijlaanbod

**Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing
(opgeleide diëtist)**

**Bewegen op Verwijzing (Bewegen
op verwijzing-coach)**

Rookstopbegeleiding

Actieplan 2025

Lopende acties:

- Organisatie van het bestuur en de vertegenwoordiging van hun achterban via clusteroverleg en informatiedeling
- Opzetten en uitbouwen van clusteroverleg (lokale besturen)
- Halt2diabetes
- Werkgroep mentaal welzijn
- Samenwerking met het geïntegreerd breed onthaal

Nieuwe acties:

- Opzetten en uitbouwen van clusteroverleg: klankbordgroep PZON
- De zorgraad als platform met helikopterview uitbouwen
- Omgevingsanalyse en meerjarenplanning
- Kinderen en jongeren
 - Perinataal netwerk
 - Overhoop
- Mobiliteit

Overlegtafels

4 thema's

- Netwerkactiviteiten (geel)
- Kinderen en jongeren (roze)
- Geestelijke gezondheidszorg (groen)
- Mobiliteit (oranje)

Doelstelling:

- Feedback over voorbije werking en input voor toekomstige werking

Netwerkactiviteiten

- Wat vind je van de georganiseerde activiteiten?
- Welke onderwerpen zie je graag aan bod komen?
- Welke vorm en tijdstip verkies je?
- Andere opmerkingen, suggesties, ...?

Kinderen en jongeren/GGZ/mobiliteit

- Welke noden ervaar je?
- Welke oplossingen zie je waar de zorgraad aan kan bijdragen?
- Wie (welke partners) hebben we daarvoor nodig?
- Andere opmerkingen, suggesties, ...?

**Vragen/verwachtingen/
voorstellen?**

Blijf op de hoogte!



Website: www.eerstelijnszone.be/eerstelijnszone-pajottenland



E-mail: info@elz-pajottenland.be



Facebook: <https://www.facebook.com/people/Eerstelijnszone-Pajottenland/100064362006802/>

