

GROEPSSESSIES GEZONDE VOEDING OP VERWIJZING

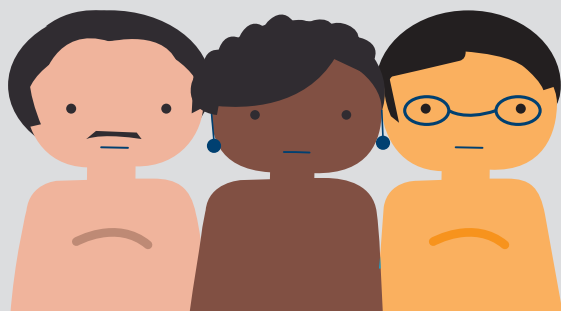
In de HALT2Diabetes regio's kunnen hoogrisicopersonen gratis deelnemen aan "Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing". In 6 opeenvolgende groepssessies van anderhalf uur gaat men, onder begeleiding van een diëtist, praktijkgericht aan de slag met eetgewoonten en leer je hoe gezonder te eten.

Deze gratis groepssessies worden georganiseerd voor personen met een FINDRISC ≥ 12 en voor vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes. Vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes hoeven de FINDRISC score niet eerst te bepalen en kunnen sowieso gratis deelnemen aan de Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing. Ook al is men jonger dan 45 jaar. Meer info over zwangerschapsdiabetes? www.zoetzwanger.be

**Abnormale hoge
bloedsuikerwaarden
tijdens de zwangerschap**

**Verdwijnt meestal
na de zwangerschap**

**Alarmsignaal van het lichaam
want bijna de helft van de vrouwen die
zwangerschapsdiabetes hebben gehad,
ontwikkelen diabetes type 2
binnen de 5 à 10 jaar**



halt² diabetes

Diabetes Liga

HALT2DIABETES REGIO'S

HALT2Diabetes wordt stapsgewijs in volledig Vlaanderen uitgerold. Telkens in samenwerking met lokale partners zoals Eerstelijnszones, lokale besturen, zorgverleners en verenigingen, Logo's ...

INTERESSANTE LINKS

- www.HALT2Diabetes.be
- www.zoetzwanger.be
- www.gezondleven.be
- www.bewegenopverwijzing.be
- www.tabakstop.be

MEER INFO? HALT2DIABETES.BE



Vlaanderen
is zorg



**WAT IS
HALT2DIABETES?**

halt² diabetes

Diabetes Liga

Diabetes komt steeds vaker voor. Momenteel heeft 1 op 10 van de volwassen Belgen het. In meer dan 95% van de gevallen gaat het over diabetes type 2. Echter 1/3 van de mensen met diabetes weten dit niet. Het is belangrijk om diabetes vroegtijdig op te sporen en te behandelen om complicaties te voorkomen. Bovendien kan diabetes type 2 ook voor een deel voorkomen worden via een gezonde leefstijl. Tijd voor actie dus!

WAT IS HALT2DIABETES?

In HALT2Diabetes worden personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 en cardiovasculaire aandoeningen opgespoord en begeleid naar een gezonde leefstijl om dit risico aan te pakken. Het project HALT2Diabetes is een initiatief van de Diabetes Liga, in samenwerking met tal van andere organisaties zoals Vlaams Instituut Gezond Leven, Domus Medica, Eetexpert en de Vlaamse Logo's. Dit project is mogelijk dankzij de steun van de Vlaamse overheid.

DOELSTELLINGEN

- Vroegtijdige opsporing van personen met een verhoogd risico op (ongekende) diabetes type 2 & hart- en vaatziekten via een sensibilisatie- en screeningscampagne
- Geïdentificeerde risicopersonen begeleiden naar een gezonde leefstijl via groepsessies Gezonde Voeding op Verwijzing bij een diëtist, Bewegen op Verwijzing, rookstopsessies en andere lokale leefstijlinitiatieven
- Zorgverleners, paramedici, intermediairs en stakeholders ondersteunen om HALT2Diabetes te implementeren



DOELGROEP

- 45-75 jarigen
- Personen met een reeds gekend hoog risico:
 - Personen met prediabetes
 - Personen met een voorgeschiedenis van verhoogde glycemiewaarden bijv. zwangerschapsdiabetes, stresshyperglycemie ...
 - Personen met een cardiovasculaire voorgeschiedenis
 - Personen met micro-albuminuri

SCREENING VIA EEN 2 STAPSMETHODE

In HALT2Diabetes worden hoogrisicopersonen voor diabetes en cardiovasculaire aandoeningen opgespoord via een 2stapsmethode.

Als eerste stap wordt de **FINDRISC vragenlijst** afgenomen bij 45 plussers. In deze vragenlijst worden 8 parameters bevraagd, waarop de antwoorden steeds overeenkomen met een welbepaalde score. De totaalscore van maximum 26 geeft een indicatie van het risico om binnen de 10 jaar diabetes type 2 te ontwikkelen of reeds te hebben zonder dat men zich hiervan bewust is. Vanaf score 12 is dit risico sterk verhoogd en is het belangrijk om naar **de huisarts** te gaan voor een nuchtere bloedafname om de bloedsuikerwaarde te bepalen.

De huisarts zal ook het risico op hart- en vaatziekten berekenen via o.a. de bepaling van de cholesterol en de bloeddruk.

De huisarts kan mensen doorverwijzen naar Groepsessies Gezonde Voeding op Verwijzing maar ook naar ander relevant leefstijlaanbod zoals Beweging op Verwijzing of rookstopbegeleiding.

halt2diabetes

Diabetes Liga

STAP 1 FINDRISC Screening 45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

FINDRISC
< 12

FINDRISC
≥ 12

zoetzwanger
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 Groepsessies 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