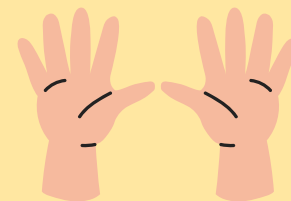


HERFSTBELEVINGSWANDELING

10% OFWEL ÉÉN OP TIEN VOLWASSENEN IN BELGIË HEEFT DIABETES EN DAT PERCENTAGE NEEMT NOG TOE TOT 27% BIJ MENSEN DIE 65 JAAR OF OUDER ZIJN.



BOVENDIEN HEEFT 5% VAN DE VOLWASSEN BEVOLKING EEN HOOG BLOEDGLUCOSEGEHALTE, HETGEEN EEN RISICO INHOUDT OM LATER DIABETES TE KRIJGEN.

MEN RAAMT DAT ÉÉN OP DRIE MENSEN ZELF NIET WEET DAT HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT.



VOOR MEER INFO: SCAN DE QR CODE



**BRON: SCIENSANO
& DIABETESLIGA**



**EERSTELIJSZONE
DEMERLAND**

**DEEL JOUW FOTO'S
OP SOCIALE MEDIA
MET DE HASHTAG
#HERFSTWANDELINGZICHEM**



wereld **diabetes** dag



GEZONDHEID
TROEF



diabetesliga
informeert | connecteert | mobiliseert

Dit infobord is onderdeel van de herfstbelevingswandeling.
Haal je deelnameformulier in Zaal de Hemmekes en test je kennis over een gezonde levensstijl.
V.U. : Koen De Meester (voorzitter), Eerstelijnszone Demerland, Langestraat 1b, 3202 Rillaar.

HERFSTBELEVINGSWANDELING

DIABETES TYPE 1:

1 TREFT 5 TOT 10% VAN DE PERSONEN MET DIABETES EN ONTSTAAT MEESTAL BIJ KINDEREN OF JONGVOLWASSENEN. HET IS EEN AUTO-IMMUUNAANDOENING WAARBIJ HET EIGEN IMMUNSYSTEEM DE BÈTACELLEN VAN DE PANCREAS AANVALT. PREVENTIE IS HELAAS NIET MOGELIJK. HET ONTSTAAN HOUDT VERBAND MET ERFELIJKE FACTOREN EN OMGEVINGSFACTOREN ZOALS VIRUSINFECTIES, BEPAALDE VOEDING, ...

DIABETES TYPE 2:

2 TREFT 90 TOT 95% VAN DE PERSONEN MET DIABETES EN KOMT DUS HET MEEST VOOR. HET ONTSTAAT VOORNAMELIJK BIJ VOLWASSENEN (> 40 JAAR). TWEE PROBLEMEN ZIJN VERANTWOORDELIJK VOOR HET ONTSTAAN: INSULINERESISTENTIE EN EEN VERMINDERDE INSULINEPRODUCTIE. MEER DAN 20% VAN DE BELGEN HEEFT EEN VERHOOGD RISICO OP DIABETES TYPE 2.

OUDERDOMSZIEKTE IS EEN WOORD UIT DE VOLKSMOND, MAAR IS HETZELFDE ALS SUIKERZIEKTE OF DIABETES (TYPE 2).

BRON: DIABETESLIGA



EERSTELIJSZONE
DEMERLAND

DEEL JOUW FOTO'S
OP SOCIALE MEDIA
MET DE HASHTAG
#HERFSTWANDELINGZICHEM



wereld diabetes dag



OBR

GEZONDHEID
TROEF



diabetesliga

informeert | connecteert | mobiliseert

HERFSTBELEVINGSWANDELING

VOLGENDE SYMPTOMEN KUNNEN DUIDEN OP DIABETES:



SYMPTOMEN VAN DIABETES TYPE 1 ONTSTAAN OP EEN KORTE TIJD EN ZIJN DOORGAANS ZEER UITGESPROKEN (VEEL Plassen, DROGE MOND, VERMOEIDHEID, VERMINDERD GEZICHTSVERMOGEN, VERMAGEREN, ...). SYMPTOMEN VAN DIABETES TYPE 2 ZIJN MINDER UITGESPROKEN (EEN SLECHT GENEZENDE VOETWONDE, KRAMP IN VOETEN OF TENEN, ...) EN MAAKT DAT EEN ARTS DIT VAAK TOEVALLIG ONTDEKT. PAS NA EEN LANGERE TIJD ONTSTAAN DUIDELIJKE SYMPTOMEN. JEUK, MAAGKRAMPEN, HOOFDPIJN OF SPIERPIJN OP ZICH DUIDEN NIET OP DIABETES.

HET ONTSTAAN VAN DIABETES TYPE 2 IS GROTENDEELS TE VOORKOMEN. NAAST ERFELIJKHEID EN LEEFTIJD (NIET-BEÏNVLOEDBAAR) VERHOGEN EEN ONGEZONDE LEEFSTIJL EN ZWAARLIJVIGHEID HET RISICO OP DIABETES TYPE 2. DEZE RISICOFACTOREN KAN JE ZELF BEÏNVLOEDEN. LACTOSE-INTOLERANTIE VERHOOGT HET RISICO OP DIABETES NIET.

BRON: DIABETESLIGA



**EERSTELIJNSZONE
DEMERLAND**

**DEEL JOUW FOTO'S
OP SOCIALE MEDIA
MET DE HASHTAG
#HERFSTWANDELINGZICHEM**



wereld **diabetes** dag



GEZONDHEID
TROEF



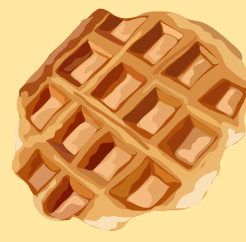
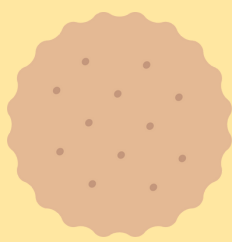
diabetesliga

informeert | connecteert | mobiliseert

Dit infobord is onderdeel van de herfstbelevingswandeling. Haal je deelnameformulier in Zaal de Hemmekes en test je kennis over een gezonde levensstijl. V.U. : Koen De Meester (voorzitter), Eerstelijnszone Demerland, Langestraat 1b, 3202 Rillaar.

HERFSTBELEVINGSWANDELING

RANGSCHIK DE TUSSENDOORTJES VAN GEZOND NAAR ONGEZOND
AAN DE HAND VAN HET AANTAL KLONTJES SUIKER:



:

0

1

1,5

2

2,5

4

DE JUISTE PAREN:

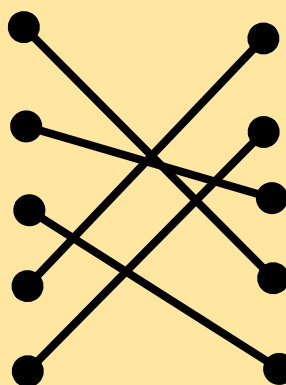
HYPOGLYCEMIE

HYPERGLYCEMIE

ALVLEESKLIER

STEVIA

HORMOON



ZOETSTOF

INSULINE

TE HOGE BLOEDSUIKER

TE LAGE BLOEDSUIKER

PANCREAS

BRON: DIABETESLIGA



EERSTELIJNSZONE
DEMERLAND

DEEL JOUW FOTO'S
OP SOCIALE MEDIA
MET DE HASHTAG
#HERFSTWANDELINGZICHEM



wereld diabetes dag



OBR

GEZONDHEID
TROEF








diabetesliga

informeert | connecteert | mobiliseert

Dit infobord is onderdeel van de herfstbelevingswandeling.
Haal je deelnameformulier in Zaal de Hemmekes en test je kennis over een gezonde levensstijl.
V.U. : Koen De Meester (voorzitter), Eerstelijnszone Demerland, Langestraat 1b, 3202 Rillaar.

HERFSTBELEVINGSWANDELING

ZIJN DE VOLGENDE STELLINGEN WAAR OF NIET WAAR?:

- **DIABETES IS EEN FREQUENTE CHRONISCHE AANDOENING** 
 - > DIABETES IS EEN CHRONISCHE AANDOENING WAARBIJ HET BLOEDSUIKERGEHALTE VERHOOGD IS. DIABETES IS NIET ZELDZAAM.
- **JE KRIJGT DIABETES VAN TE VEEL SUIKER TE ETEN** 
 - > JE KRIJGT DIABETES DOORDAT HET LICHAAM ONVOLDOENDE INSULINE AANMAAKT OF DOORDAT DE GEPRODUCEERDE INSULINE ONVOLDOENDE WERKZAAM IS.
- **ALS JE DIABETES HEBT, MAG JE ONBEPERKT FRUIT ETEN** 
 - > HET ADVIES OM TWEE PORTIES FRUIT PER DAG TE ETEN, GELDT OOK VOOR MENSEN MET DIABETES. NIEMAND KAN ONBEPERKT FRUIT ETEN.
- **IEDEREEN DIE DIABETES HEEFT, MOET INSULINE SPUITEN** 
 - > DE BEHANDELING VAN DIABETES TYPE 1 BESTAAT ALTIJD UIT INSULINETOEDIENING, MAAR BIJ DIABETES TYPE 2 IS DIT NIET HET GEVAL (ZIE HIERONDER).
- **EEN PILLETJE IS ALTIJD VOLDOENDE OM DIABETES TE BEHANDELEN** 
 - > BIJ DIABETES TYPE 2 WORDT GESTART MET LEEFSTIJLADVIES, AL DAN NIET IN COMBINATIE MET SUIKERVERLAGENDE TABLETTEN OF INSPUITBARE MEDICATIE. DOORHEEN DE JAREN GAAT DE PANCREASFUNCTIE ACHTERUIT. INDIEN DIT GEPAARD GAAT MET EEN SLECHTE BLOEDSUIKERREGELING, KAN OP EEN GEGEVEN MOMENT EEN INSULINEBEHANDELING NODIG ZIJN.

BRON: DIABETESLIGA



EERSTELIJNSZONE
DEMERLAND

DEEL JOUW FOTO'S
OP SOCIALE MEDIA
MET DE HASHTAG
#HERFSTWANDELINGZICHEM


wereld diabetes dag


OBR
GEZONDHEID
TROEF

 diabetesliga
informeert | connecteert | mobiliseert