

# halt **2** diabetes

## Diabetes Liga

Brugge

[WWW.DIABETES.BE](http://WWW.DIABETES.BE)



# INHOUDSTAFEL

**Test je kennis**

**Diabetes in een notendop**

**Halt2diabetes in Brugge**

**Halt2diabetes Flow**

**Tijd voor actie**

Ik als burger

Ik als professional

# Test je kennis

# Hoeveel Belgen hebben diabetes?

A. 1/5

B. 1/10

C. 1/12

D. 1/20

# Hoeveel Belgen weten niet dat ze diabetes hebben?

A. 1/2

B. 1/3

C. 1/4

D. 1/5

# Hoeveel Belgen hebben een verhoogd risico op diabetes?

A. 10%

B. 20%

C. 30%

D. 40%

# Diabetes in een notendop



# DIABETES

## TYPE 1 DIABETES

Meestal bij **KINDEREN OF JONGVOLWASSENEN**

**MINDER DAN 10%**  
van alle personen met diabetes

Kan niet worden  
voorkomen



## TYPE 2 DIABETES

Vooraf **VANAF 40 JAAR**  
**MEER DAN 90%**  
van alle personen met diabetes

Kan deels voorkomen worden

Duidelijk verband met  
**OVERGEWICHT EN**  
**ONGEZONDE LEEFSTIJL**



## ZWANGERSCHAPS- DIABETES

Een tijdelijke  
vorm van  
diabetes.

Risico op  
Type 2 diabetes  
stijgt met **50%**



© Diabetes Liga vzw, 2020

**9% zwangerschappen**

# DIABETES komt steeds vaker voor ...

**2015**

**1 op 12**

volwassenen in  
**België**

**1 op 11**

volwassenen wereldwijd



**2020**

**1 op 10**

volwassenen in  
**België**

**1 op 10**

volwassenen wereldwijd

**ELZ BRUGGE: 12.000**

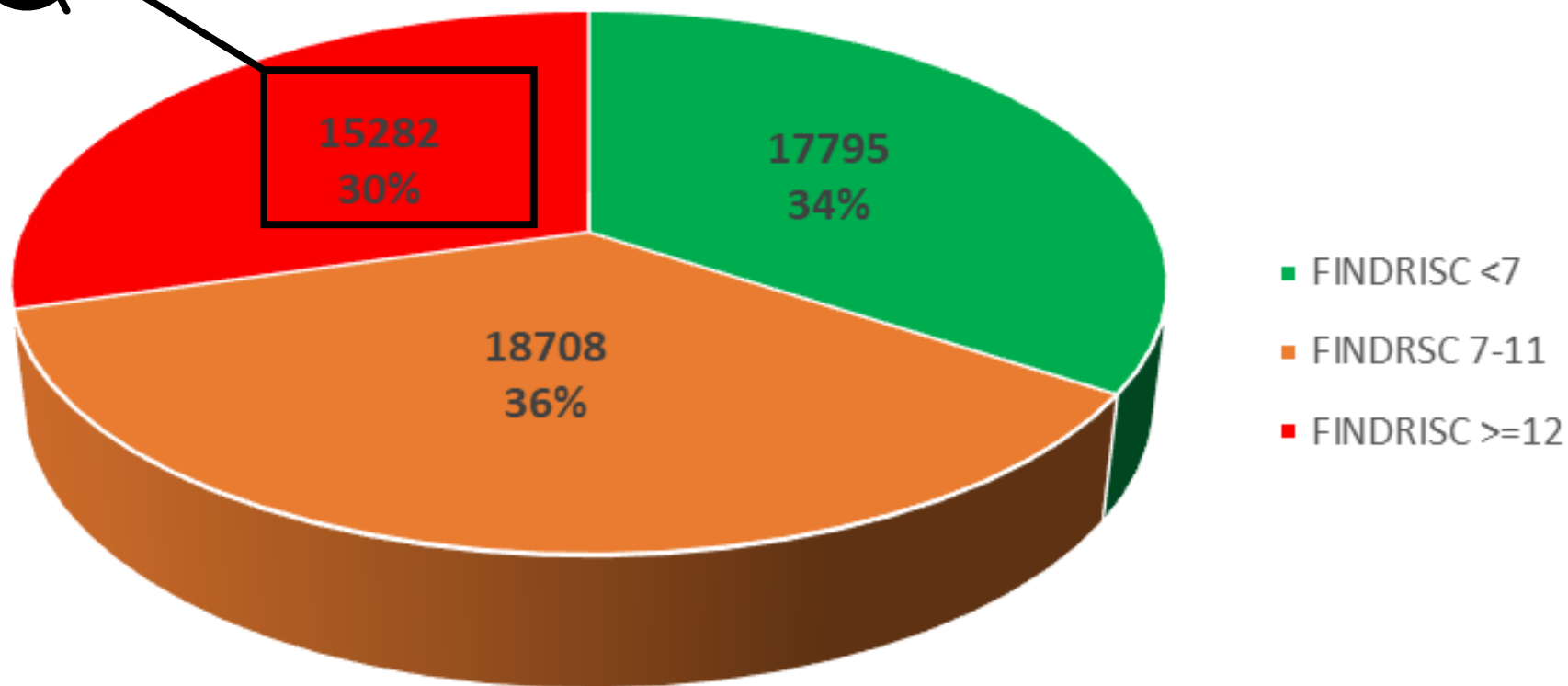
**1/3** WEET NIET DAT HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT

**ELZ BRUGGE: 4.400**

## FINDRISC SCORE, 15.11.2022

Gezondheidskompas n = 83.715

FINDRISC (vanaf 45j) n = 51.785



### CONCLUSIE

30% van de Vlamingen duidelijk verhoogd risico op ongekende diabetes type 2 OF om diabetes type 2 te ontwikkelen binnen de 10jaar (>950.000 Vlamingen)

# DIABETES, GEVOLGEN EN VERWIKKELINGEN

Vroegtijdige opsporing  
en behandeling is essentieel



Hart- en vaataandoeningen



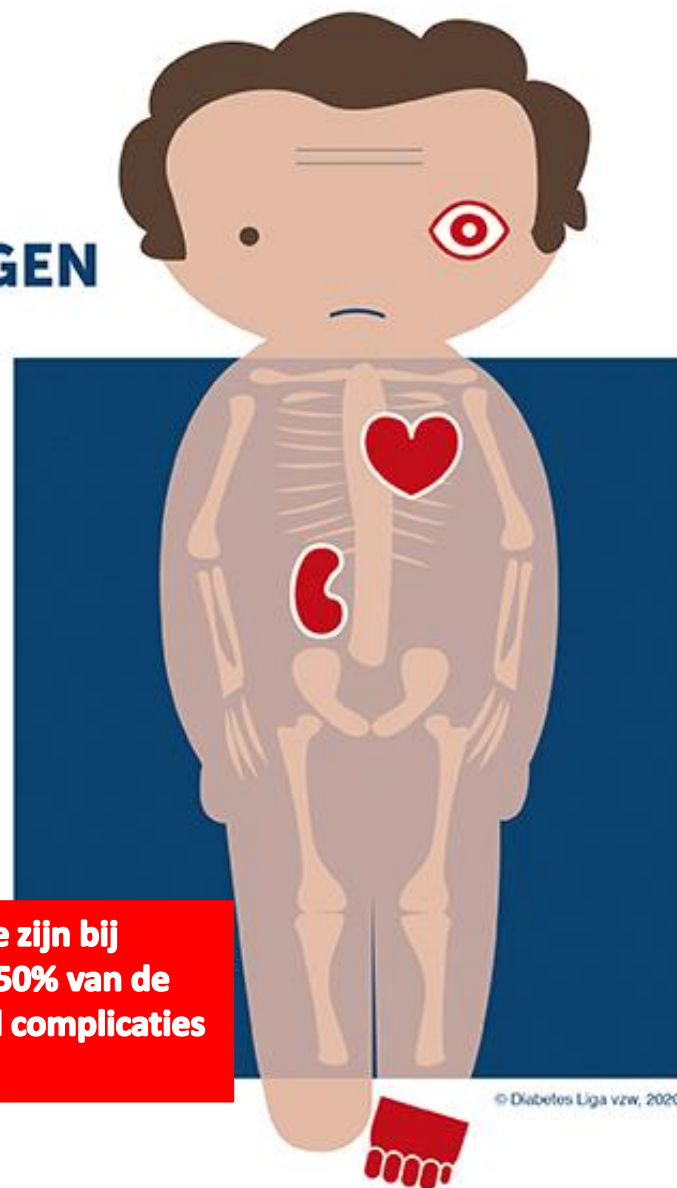
Oogaandoeningen



Nierproblemen



Voetproblemen



Bij diagnose zijn bij  
gemiddeld 50% van de  
personen al complicaties  
aanwezig.

© Diabetes Liga vzw, 2020

# TYPE 2 DIABETES

## niet-beïnvloedbare **risicofactoren**



**leeftijd**

risico stijgt reeds  
vanaf 40 jaar



**familiale  
voorgeschiedenis**  
van diabetes



(voorgeschiedenis)

**verhoogde bloed-  
suikerwaarde**

# TYPE 2 DIABETES

## beïnvloedbare risicofactoren



**ongezonde  
levensstijl**

**ELZ BRUGGE**  
**GF: 105.391 (89%)**  
**B: 74.603 (63%)**



**roken**

**ELZ BRUGGE**  
**15.868 (13%)**



**metabool  
syndroom**



**overgewicht**

**ELZ BRUGGE Overgewicht:**  
**56.840 (48%)** **Obesitas:**  
**17.763 (15%)**

# Halt2Diabetes in Brugge

# ENGAGEMENTSVERKLARING

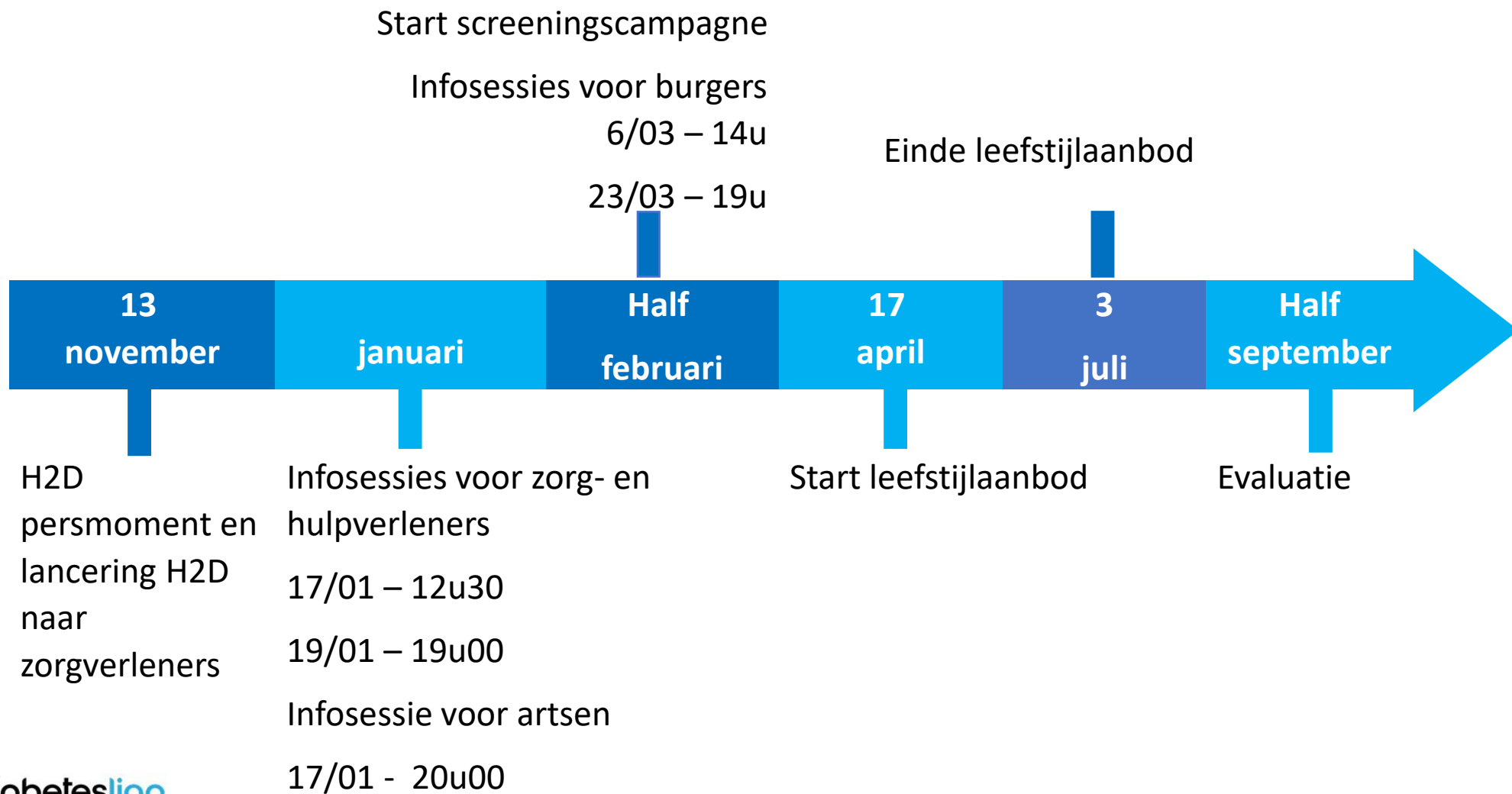
- Ondertekening op 13/11 nav werelddiabetesdag
- Gedragen door de stuurgroep
  - ELZ Brugge
  - Logo Brugge-Oostende
  - Stad Brugge
  - Diabetesliga (Brugge)
  - Zorg- en hulpverleners
    - Bov coaches
    - Kinesisten
    - Diëtisten
    - Tabakologen
    - apothekers
  - Vroedvrouwen
  - Mutualiteiten
  - Sociaal werkers
  - Verpleegkundigen
  - huisartsen





# DOELSTELLINGEN

1. Vroegtijdige opsporing via een sensibilisatie- en screeningscampagne
2. Risicopersonen begeleiden naar een gezonde leefstijl



# halt<sup>2</sup>diabetes

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

www.klink.be - V.U. Paul Delye, Diabetes Liga vzw, Otergemsteerweg 456, 9000 Gent - 09/2020 - Verboden op de openbare weg te gooien.

# Halt2diabetes Flow

# Ik als burger

Vanaf half februari

# STAP 1 - FINDRISC SCORE

- Doelgroep
  - 45 +
  - risicogroepen
  - etnische afkomst, vanaf 25 jr
- Invullen via
  - Papieren FINDRISC
  - Gezondheidskompas
- Resultaat
  - <12 -> herhaal de bevraging na 3 jaar
  - ≥12 -> Contact opnemen met huisarts voor (nuchtere) bloedonderzoeken



Welkom op het Gezondheidskompas.

Dit kompas wil je helpen om inzicht te krijgen in jouw gezondheidsrisico's en wil jou concrete adviezen geven om jouw gezondheid te bevorderen.

Neem via onderstaande knoppen deel aan één of meerdere vragenlijsten om stil te staan bij jouw gezondheidsrisico en onmiddellijk adviezen op maat te krijgen.



## WAT IS DIABETES?

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

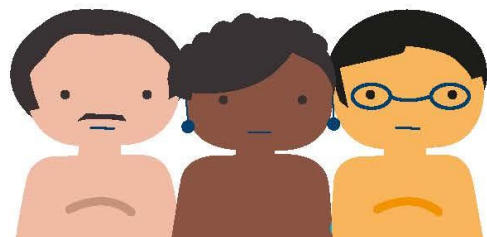
Diabetes verhoogt je risico op een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening pas laatijdig ontdekt wordt. Als je er vroeg bij bent en goed behandeld kun je deze complicaties voorkomen.

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)?<sup>1</sup>

- 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<sup>2</sup>?

- | vrouw                          | man                             |      |
|--------------------------------|---------------------------------|------|
| <input type="radio"/> < 80 cm  | <input type="radio"/> < 94 cm   | 0 p. |
| <input type="radio"/> 80-88 cm | <input type="radio"/> 94-102 cm | 3 p. |
| <input type="radio"/> > 88 cm  | <input type="radio"/> > 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 bloedsuikerwaarde 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), neven/nichten in de eerste graad, maar geen ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) ..... 3 p.  
 Ja, ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) ..... 5 p.

TOTAAL: ..... P.

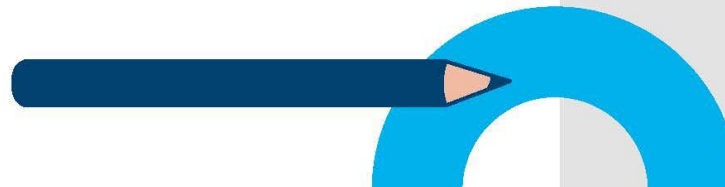
## BMI-TABEL

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

Mijn BMI:

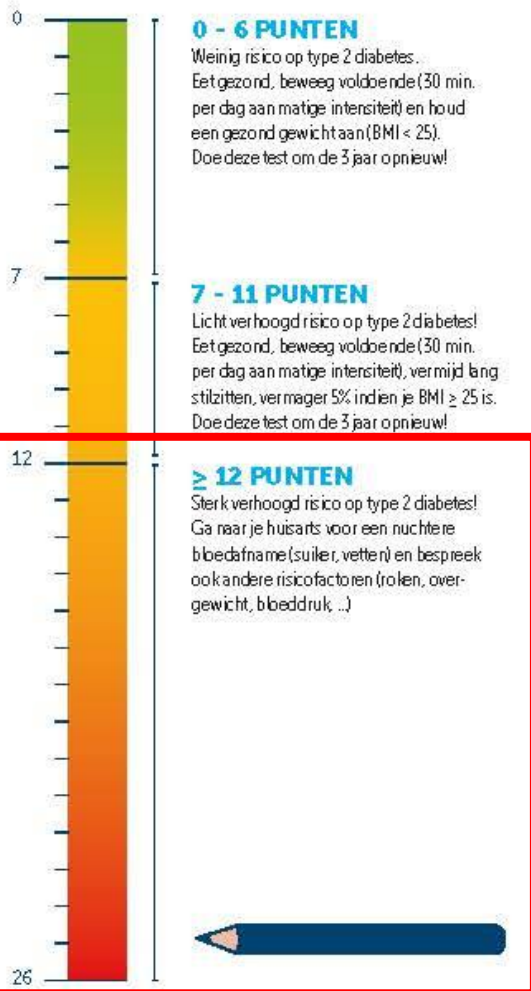
gewicht (kg)	lengte (m)									
	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95
50	22	21	20	18						
55	24	23	21	20	19	18				
60	27	25	23	22	21	20	19	18		
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21
85	38	35	33	31	29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

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



## 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 GEVARIIEERD

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.



# halt<sup>2</sup> 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](http://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](http://HALT2DIABETES.BE)



TEST JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES

# halt<sup>2</sup> diabetes

## Diabetes Liga



# STAP 2 – ONDERZOEK BIJ HUISARTS

- Bij een FINDRISC score  $\geq 12$
- Herevaluatie van de FINDRISC
- Bepalen van diabetes & cardiovasculair risicoprofiel
- Nuchter bloedonderzoek
- Bepalen van bloedsuikerwaarde & lipiden
  - Diabetes -> voor- (start-) of zorgtraject
  - Verhoogd risico -> leefstijlaanbod & opvolging



# STAP 3: LEEFSTIJLAANBOD



voedingscoach

EN/OF



bewegcoach

EN/OF



rookstopcoach

Meer info en inschrijven via [www.brugge.be/halt2diabetes](http://www.brugge.be/halt2diabetes)

# STAP 3: LEEFSTIJLAANBOD - VOEDING

## Één-op-één begeleiding

- Zoek een diëtist via [desocialekaart.be](https://desocialekaart.be)
- Gedeeltelijke terugbetaling via mutualiteit

## Groepsbegeleiding

- 5 reeksen op verschillende momenten/locaties tussen april en juli
- 1 reeks = 5 groepssessies om de 2 weken + 1 boostersessie
- Groepjes van max. 12 personen
- Gratis en enkel na verwijzing arts (**score  $\geq 12$** )
- Deelnemers ontvangen infomap
- Begeleid door een opgeleid diëtist
- Inhoud bespreekbaar - theorie en praktijklessen
- Lesgevers:



Sofie Deketelaere



Anna Claeys



Lynn Van Acker

# STAP 3: LEEFSTIJLAANBOD - BEWEGING

## BEWEGEN OP VERWIJZING

- Beweegplan op maat
- Laagdrempelig
- Derdebetalerssysteem
- Na doorverwijzing zorgprofessional

## BEWEGEN OP VERWIJZING

### Groepsbegeleiding

- Groepjes van max. 12 personen
- 2 reeksen tussen april en juli van 4 sessies
- Gratis teaser gekoppeld aan voedingsessies

### Één-op-één begeleiding

#### Beweegcoaches



Pieter Metsu



Séverine Devuyst

# STAP 3: LEEFSTIJLAANBOD - ROOKSTOP

## Één-op-één begeleiding

- Zoek een tabakoloog via [rookstop.vrgt.be/geregistreerde-tabakologen](http://rookstop.vrgt.be/geregistreerde-tabakologen)
- Derdebetalerssysteem



### Wat doet een tabakoloog?

- Info rond rookstopmedicatie
- Psychologische begeleiding
  - Stoppogingen volhouden
  - Persoonlijke triggers bespreken
  - Gewoontes aanpassen
- ...

## Groepsbegeleiding

- 2 gratis infosessies
- Groepjes van max. 12 personen
- 1 reeks tussen april en juli van 8 sessies
- derdebetalerssysteem
- Rookstopcoach/tabakoloog



Wendy Van Tiggel

# ROL ALS HULP- OF ZORGVERLENER

# PROFESSIONALS

verpleegkundigen

mantelzorgers

sociaal werkers

ergotherapeuten

diëtisten

apothekers

verzorgenden

artsen

vroedvrouwen

bewegingsdeskundigen

kinesisten

psychologen

...

# halt<sup>2</sup>diabetes

Diabetes Liga

## STAP 1 FINDRISC Screening 45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

FINDRISC  
< 12

FINDRISC  
≥ 12

**Z**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

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



# SCREEN

## Wie

1. 45-75 jarigen  
allochtone origine: vanaf 25 jaar
2. Personen met een gekend hoog risico:
  - Personen met prediabetes
  - Personen met een voorgeschiedenis van verhoogde glycemiewaarden bijv. zwangerschapsdiabetes, stresshyperglycemie ...
  - Personen met een cardiovasculaire voorgeschiedenis
  - Personen met micro-albuminuria

# SCREENEN

## Hoe

- [www.gezondheidskompas.be](http://www.gezondheidskompas.be)
- [papieren vragenlijst](#)

## Tips

- Leg folders en/of hang een affiche in de wachtzaal
- Geef een folder mee bij het onthaal en motiveer om de vragenlijst in te vullen
- Informeer je collega's

# halt<sup>2</sup>diabetes

Diabetes Liga

## STAP 1 FINDRISC Screening 45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

FINDRISC  
< 12

FINDRISC  
≥ 12

**Z**oetzwanger  
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

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

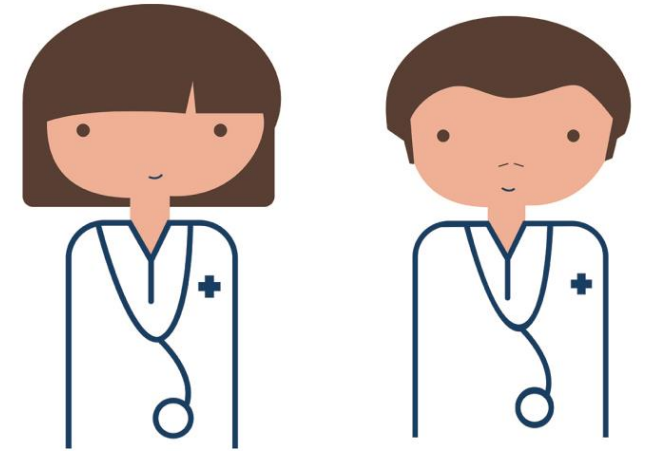
# DOORVERWIJZEN

score  $\geq 12$  verwijs naar huisarts voor verder onderzoek

## Tip

Volg patiënten op

- Vraag naar het bezoek bij de arts
- Vraag na of ze al ingeschreven zijn voor het leefstijlaanbod
- Vraag hoe het leefstijlaanbod loopt
- ...



# 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  $\geq 126$  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

www.klink.be - V.U. Paul Delvaere - Diabetes Liga vzw - Otsiecampussteenweg 456 - 3000 Gent - 09/2020 - Verbod op de openbare weg te gooien.

# ONDERSTEUNING

- Gedrukte en digitale materialen – [bestel via deze link](#)
  - Doorverwijsbriefjes voor artsen
  - Folders
  - Affiches
  - Banners
  - Sociale mediaberichten
  - wachtkamerschermen
  - Artikels
  - ...
- E-learnings



# MEER INFO EN CONTACT

Website voor professionals

[eerstelijnszone.be/elzbrugge/halt2diabetes](https://eerstelijnszone.be/elzbrugge/halt2diabetes)

Website voor burgers (vanaf februari 2023)

[brugge.be/halt2diabetes](https://brugge.be/halt2diabetes)

**BEDANKT VOOR JE AANDACHT!**