

halt **2** diabetes

Diabetes Liga

Preventie van diabetes type 2 in Vlaanderen

Aurélie Lampaert

WWW.DIABETES.BE

Belang van diabetespreventie

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

1/3 WEET NIET DAT HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT

DIABETES, GEVOLGEN EN VERWIKKELINGEN

Vroegtijdige opsporing
en behandeling is essentieel



Hart- en vaataandoeningen



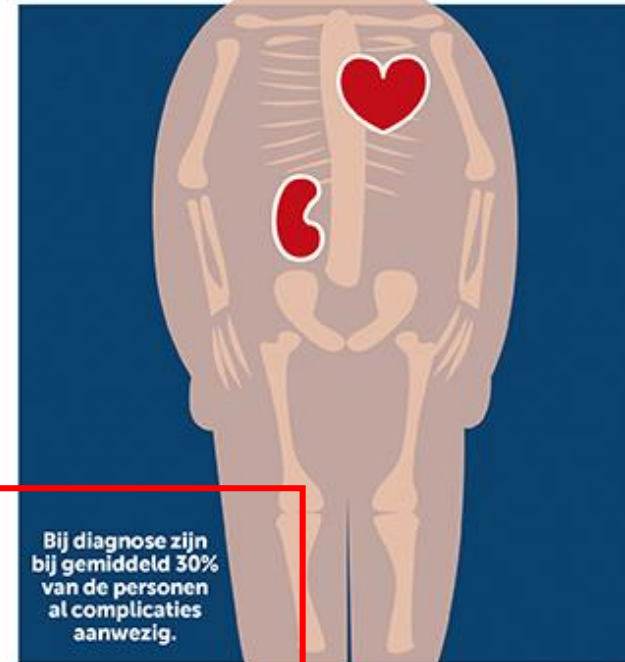
Oogaandoeningen



Nierproblemen



Voetproblemen



Bij diagnose zijn
bij gemiddeld 30%
van de personen
al complicaties
aanwezig.

© Diabetes Liga vzw, 2020

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%**



9,5% van de zwangere vrouwen

TYPE 2 DIABETES niet-beïnvloedbare risicofactoren



leeftijd
risico stijgt reeds
vanaf 40 jaar



**familiale
voorgeschiedenis**
van diabetes



(voorgeschiedenis)
**verhoogde bloed-
suikerwaarde**

330.000 Vlamingen
met prediabetes (5%)

TYPE 2 DIABETES beïnvloedbare risicofactoren



overgewicht



**ongezonde
levensstijl**



roken



**metabool
syndroom**

3.163.000 Vlamingen met
overgewicht (48%)
990.000 Vlamingen met
obesitas (15%)

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



Vroegopsporing en preventie van diabetes type 2

halt2diabetes
Diabetes Liga

zoetzwanger
Diabetes Liga

DOELSTELLINGEN

Doelstellingen HALT2Diabetes

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

Doelgroep

Doelgroep

1. 45-75 jarigen
2. 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

Aanpak



STAP 1 FINDRISC Screening 45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

Via (lokale) campagnes i.s.m. lokale besturen, 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

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 laat in je leven wordt ontdekt. Als je er vroeg bij bent en goed behandeld kun je deze complicaties voorkomen.

Type 2 diabetes is de meest voorkomende vorm (90%) en treedt vooral op vanaf 40 jaar. Aan erfelijke aanleg en leeftijd kun je niets 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?²

- | 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.

- 1 BMI = gewicht (in kg) delen door lichaamslengte (in meter) in het kwadraat of zie tabel hiernaast.
- 2 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		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

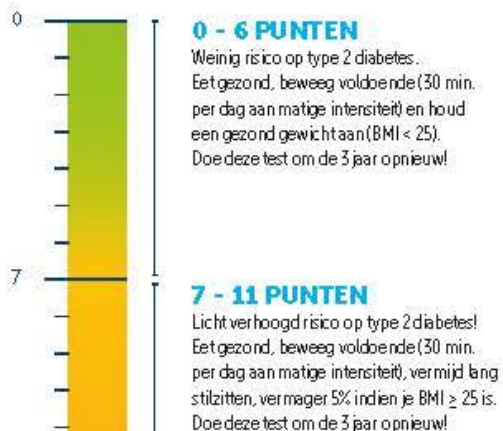
- **Normaal BMI**
- **Overgewicht:** verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatandoeningen
- **Ernstig overgewicht (obesitas):** sterk verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatandoeningen

FINDRISC test

op papier en via www.gezondheidskompas.be

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.



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



TEST JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES

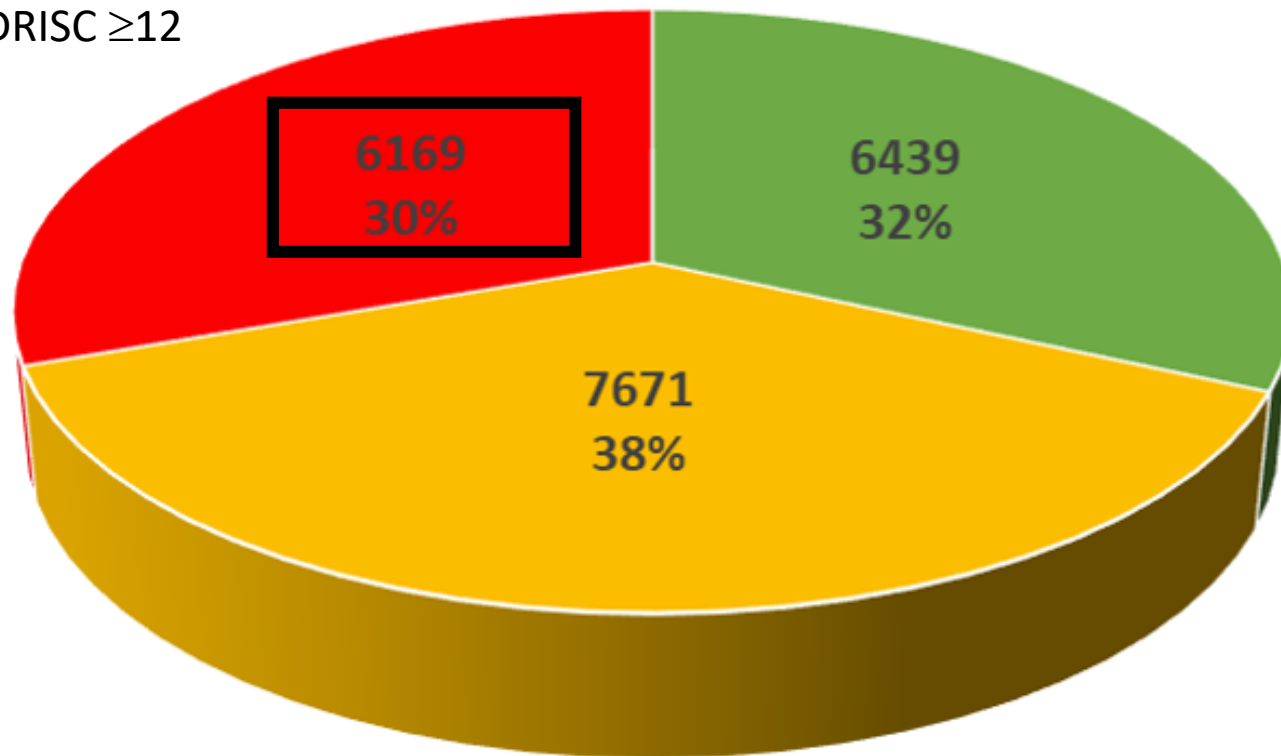
halt² diabetes

Diabetes Liga

Risico op diabetes type 2 bij 45plussers in Vlaanderen

n = 20.279

950.000 Vlamingen met
FINDRISC ≥ 12



- Laag diabetesrisico (FINDRISC 0-6)
- Licht verhoogd diabetesrisico (FINDRISC 7-11)
- Sterk verhoogd diabetesrisico (FINDRISC ≥ 12)

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

En andere personen met een reeds
gekend hoog diabetesrisico

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.kfiek.be - V.U. Paul Deleye, Diabetes Liga vzw, Otriergemeesteenweg 456, 9000 Gent - 08/2020 - Verboden op de openbare weg te gooien.

Wat na zwangerschapsdiabetes?

- **30-50%** van de vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, ontwikkelen binnen 10 jaar diabetes type 2
- Een **gezonde leefstijl** kan bij personen met een verhoogd risico het risico met 50-60% doen dalen binnen 3 jaren
 - Vrouwen met een voorgeschiedenis van ZWDM vormen een belangrijke doelgroep ter preventie en vroegtijdige opsporing van type 2 diabetes
 - Te weinig vrouwen krijgen deze opvolging, waardoor belangrijke kansen voor preventie gemist worden
 - Projecten Zoet Zwanger en HALT2Diabetes bieden hier een antwoord op

Project Zoet Zwanger

- Initiatief van de Diabetes Liga vzw gestart in 2009, gesteund door de Vlaamse Overheid
- **Doelstelling:** het bevorderen van de postnatale opvolging bij vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, gezien hun verhoogd risico om verder te evolueren naar type 2 diabetes
- **Concrete opdrachten:**
 - Het promoten van leefstijlaanpassingen om diabetes te voorkomen
 - Het adviseren van een jaarlijkse screening bij de huisarts, om diabetes vroegtijdig op te sporen
 - via registratiesysteem met jaarlijkse herinneringen
 - 2019 – 2020: stapsgewijze integratie met HALT2Diabetes

Resultaten

- N registraties op 22/06 = 13.066
 - Van alle vrouwen die al minstens 6 jaar op rij een opvolgingsbrief ontvangen hebben, heeft een kleine helft zich minstens 3 keren laten screenen in kader van hun diabetesrisico.
 - Cumulatief risico op prediabetes : na 5 jaar heeft 21,6% van de vrouwen minstens één keer een gestoorde waarde gerapporteerd en stijgt naar 40,4% na 7 jaar.
 - Cumulatief risico op diabetes na 7 jaar is 6,2%.
-
- Meer vrouwen worden gesensibiliseerd, gescreend en opgevolgd bij de huisarts in kader van diabetesrisico.
 - Het blijft een grote uitdaging om alle vrouwen te stimuleren zich regelmatig te laten screenen en het belang te doen inzien van een gezonde leefstijl ter preventie van type 2 diabetes.

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

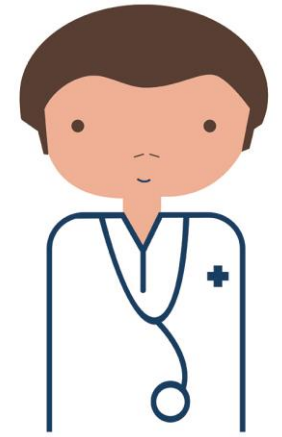
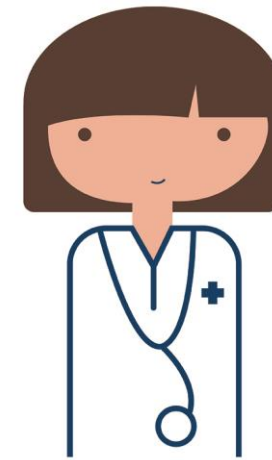
○ Rookstopbegeleiding

○ Ander lokaal
leefstijlaanbod

www.klink.be - V.U. Paul Delye, Diabetes Liga vzw, Ootergemsteenweg 456, 9000 Gent - 09/2020 - Verbood

Onderzoeken bij de huisarts

- Herevalueren risicofactoren FINDRISC / gezondheidskompas
- Nuchtere bloedafname: glycemie + lipiden
 - <110mg/dl: normale nuchtere glycemie
 - 110 – 125,9 mg/dl: gestoorde nuchtere glycemie
 - ≥ 126 mg/dl: diabetes (bij licht verhoogd resultaat bevestigen met 2e test of HbA1c)
- Opstellen cardiovasculair risicoprofiel
- Risicocommunicatie
- Acties (o.a. leefstijladvies) bespreken met patiënt
- Leefstijladvies + doorverwijzing naar initiatieven zoals diëtiste, groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing, BOV, rookstop ...



Risicotabel voor sterfte aan hart- en vaatziekte (HVZ) binnen tien jaar. SCORE België.



Tienjaarsrisico op sterfte aan HVZ ■ ≥10% ■ 5-9% ■ 0-4%

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

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

! NIEUW: Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing

- 5 tweewekelijkse **gratis** groepssessies van anderhalf uur + 1 boostsessie
- Begeleid door opgeleid diëtist(educator)
- Voor mensen met FINDRISC ≥ 12 of een reeds gekend hoog risico (bijv. vrouwen met voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes), maar geen diabetes
- Op doorverwijzing van de huisarts
- Verschillende reeksen op verschillende momenten / locaties / diëtisten
- Enkel in HALT2Diabetes regio's, stapsgewijs in gans Vlaanderen
 - Menen, Wervik, Wevelgem
 - Mechelen – Heist-op-den-Berg
 - Pelt
 - Knokke-Heist
 - Antwerpen
 - Kempenland
 - ...
- www.HALT2Diabetes.be



Stand van zaken

- **2014 – 2016 (onderzoeksfase):** regio Gent – Merelbeke & regio Haspengouw
- **2019 (opstart Vlaamse implementatie):** LMN Mechelen – Heist-op-den-Berg & LMN Menen – Wervik – Wevelgem
- **2020:**
 - + Pelt, Knokke-Heist, Antwerpen
 - LMN → Eerstelijnszone / lokale besturen
 - Nauwere samenwerking met Vlaamse Logo's
- **2021:**
 - Uitgestelde regio's (Corona)
 - Regio Kempenland + Vlaamse oproep i.s.m. Vlaamse Logo's
 - Online scenario
 - Scenario voor kwetsbare doelgroepen
 - Scenario voor Zoet Zwanger dames
- **2022 - ...:** zo breed mogelijk in Vlaanderen (10 tot 15 regio's per jaar)



Ondersteuning vanuit Diabetes Liga (i.s.m. lokale partners)


- **Coördinatie**
- **Methodiek- en materialenontwikkeling**
- **Informereren & opleiding zorgverleners / paramedici / intermediairs**
- **Bijsturing en evaluatie**
- **Betaling diëtisten (Vlaamse subsidies)**

Deskundigheidsbevordering

- **Presentaties**
- **E-Learning HALT2Diabetes**
- **E-Learning Diabetespreventie**
- **E-Learning Diabetespreventie – Gezonde Voeding**
- **Flowchart + checklist voor screening**
- **Actie- + communicatieplan**

Sensibilisatiematerialen

- **FINDRISC test**
- **HALT2Diabetes brochures – affiches – postkaarten – roll-ups**
- **HALT2Diabetes visuals** (plasma schermen – website – social)
- **HALT2Diabetes animation video** (plasma schermen – website – social)
- **HALT2Diabetes testimonial**
- **Infobrochures diabetes**



**RISICO OP
TYPE 2 DIABETES?**

**halt²
diabetes**
Diabetes Liga




 **CHECKLIST
BEPAAAL HET
RISICO OP
TYPE 2 DIABETES**

**SCREEN JE PATIËNT OF CLIËNT
OP EEN EENVOUDIGE MANIER**

**halt²
diabetes**
Diabetes Liga

**halt²
diabetes**
Diabetes Liga

**TYPE 2 DIABETES
VERMINDER
JOUW RISICO**



Beweeg voldoende en vermijd lang stilzitten



Eet gezond en gevarieerd

Streef naar een gezond lichaamsgewicht

Stop met roken

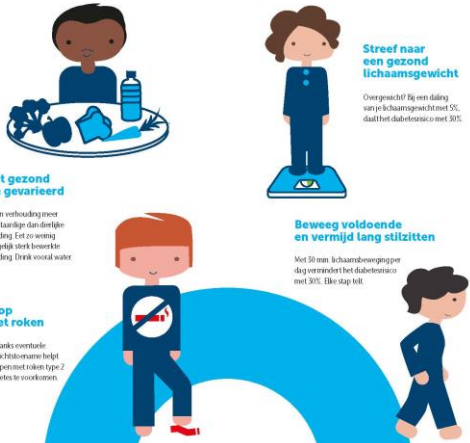
Halveer je risico op type 2 diabetes door bovenstaande adviezen te volgen.
Test jouw risico op www.gezondheidskompas.be of vraag ernaar bij je huisarts of huisapotheeker.

MEER INFO: HALT2DIABETES.BE

**HALVEER JE RISICO
OP TYPE 2 DIABETES**

LEEF GEZOND OP ALLE VLAKKEN
Aan sommige risicofactoren kun je niets veranderen, andere heb je wel in de hand. Het goede nieuws is dat je door gezond te leven, je risico op type 2 diabetes met een hand halveren.



Eet gezond en gevarieerd
Eet in verhouding met je plan van de dag met voldoende plantaardige eten en gezonde vetzuren. Eet zo weinig mogelijk sterk bewerkte voeding. Drink vooral water.

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%. Elk stap telt.

Stop met roken
Ondanks eventuele gezondheidsrisico's helpt stoppen met roken type 2 diabetes te voorkomen.



halt **2** diabetes

Diabetes Liga

Preventie van diabetes type 2 in Vlaanderen



Bedankt!

WWW.DIABETES.BE