

Preventie door gebruik te maken van

Metabole en fysiologische veranderingen

- Verhoogd cholesterolgehalte
- Hypertensie
- Verhoogde bloedglucosepiegel
- Overgewicht en obesitas

Gedragmatige risicofactoren

- Roken
- Overmatig alcoholgebruik
- Ongezond eetpatroon
- **Fysieke inactiviteit**

⇔ Ontwikk van NCD's = preventie

halt2diabetes

Diabetes Liga

Preventie van diabetes type 2 in Vlaanderen

&

halt2diabetes

Diabetes Liga

Preventie van diabetes type 2 in Vlaanderen

&

AXXON

KWALITEIT IN KINESITHERAPIE



Vlaanderen
is zorg

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



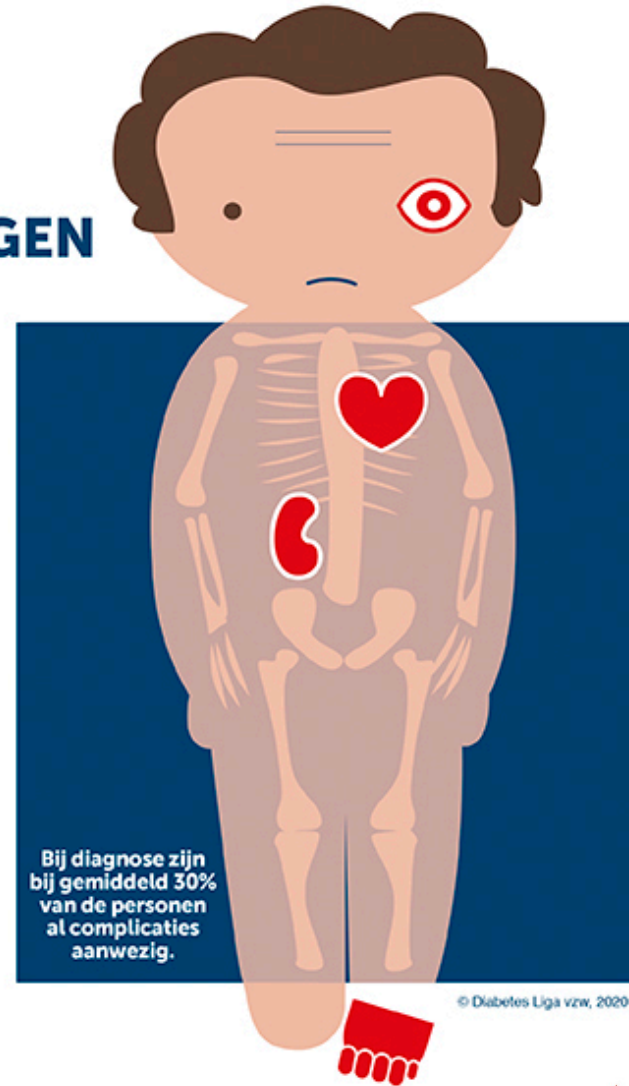
Oogaandoeningen



Nierproblemen



Voetproblemen



© Diabetes Liga vzw, 2020

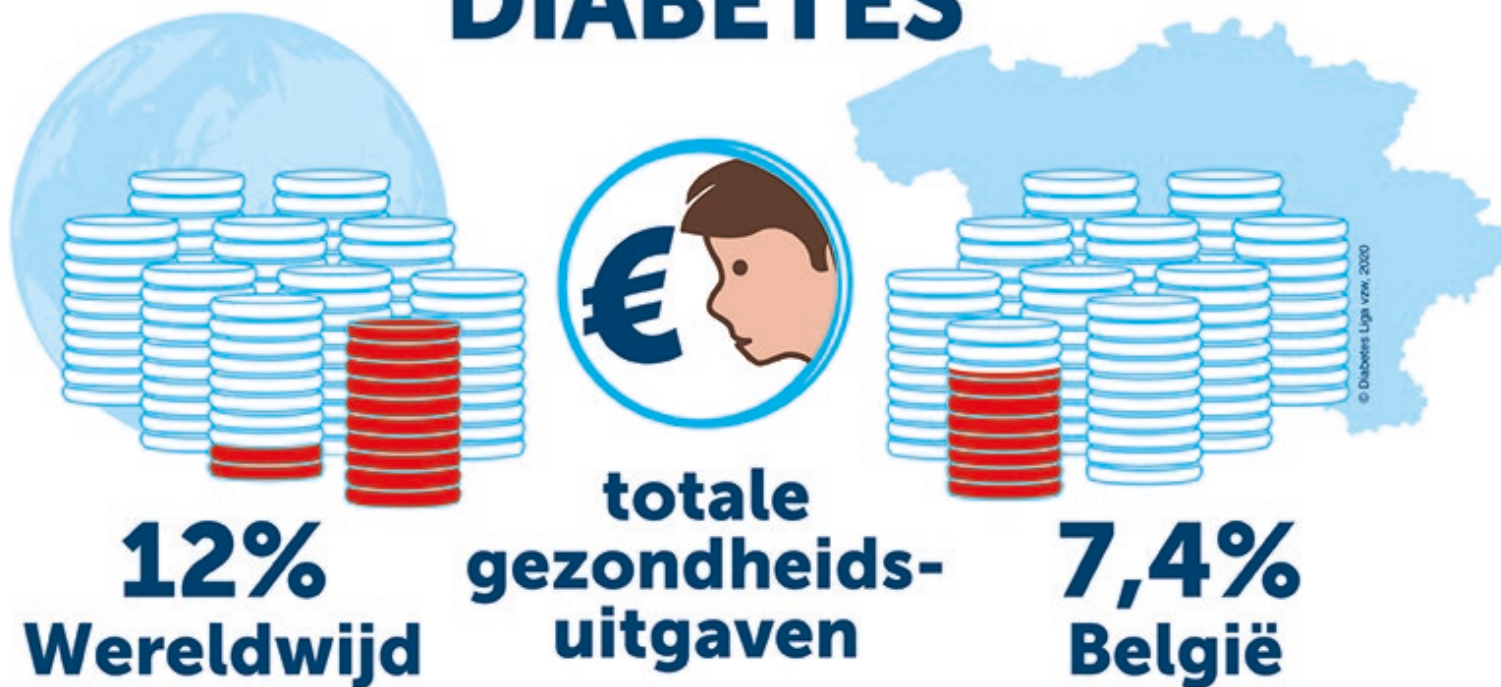


elke 6 seconden
sterft er wereldwijd iemand aan
DIABETES

België: 4300 overlijdens per jaar
Wereldwijd: 5 miljoen overlijdens
per jaar



DE ECONOMISCHE IMPACT VAN DIABETES





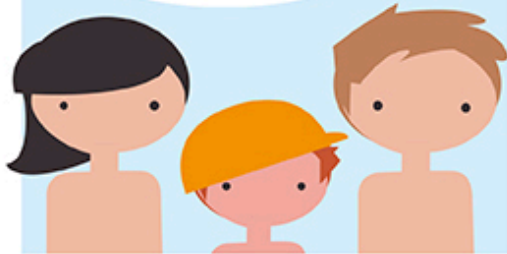
DIABETES

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, 2019

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



overgewicht



**ongezonde
levensstijl**



roken



**metabool
syndroom**



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**



HALT2Diabetes

screening – vroegopsporing – preventie

AXXON
KWALITEIT IN KINESIOTHERAPIE

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 HALT2Diabetes

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-albuminuria

! NIEUW: HALT2Diabetes voor Kwetsbare doelgroepen:

Pilootproject i.s.m. Logo & Stad Antwerpen (najaar 2021 & voorjaar 2022 → Vlaamse implementatie)

STAP 1 FINDRISC Screening 45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

Via lokale campagnes i.s.m. lokale besturen, ELZ's, zorgverleners, mutualiteiten, verenigingen, bedrijven, (social) media ...

FINDRISC
< 12

FINDRISC
≥ 12

zoetzwanger
Diabetes Liga

WWW.ZOETZWANGER.BE

Vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes

Toekomst: kwetsbare doelgroepen, personen met voorgeschiedenis stresshyperglycemie, ...

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
Kincoach (pré-)diabetes

- Bewegen op Verwijzing

WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE

- Rookstopbegeleiding

TABAKSTOP.BE

- Ander lokaal leefstijlaanbod

DIAGNOSE DIABETES TYPE 2

- Voortraject/ Zorgtraject diabetes type 2

- Kincoach diabetes
- Bewegen op Verwijzing
- Rookstopbegeleiding
- Ander lokaal leefstijlaanbod

Integratie met lokaal aanbod

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





Welkom op het gezondheidskompas.

Dit kompas wil je helpen om inzicht te krijgen in jouw gezondheidsrisico's en jou adviezen geven om jouw gezondheid te bevorderen. Het is mogelijk dat het Gezondheidskompas je verwijst naar je huisarts om een aantal aspecten verder te onderzoeken. Je bent volledig vrij om de adviezen al dan niet op te volgen.

[Ga naar de vragenlijst](#)

Vanaf de leeftijd van 45 jaar kan het Gezondheidskompas je risico op diabetes type 2 concreet vaststellen en kan je, indien aangewezen, instromen in het [HALT2Diabetes](#) traject. Het kompas peilt ook naar andere risico's zoals hart- en vaatziekten en gezonde leefstijl.

Wat is diabetes?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. 1 op de 10 volwassenen in ons land heeft momenteel diabetes, waarvan 90% type 2 diabetes.

Diabetes verhoogt op zijn beurt je risico op een hartinfarct, beroerte, nier- en oogproblemen. Zeker als je er vroeg

WAT IS DIABETES?

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

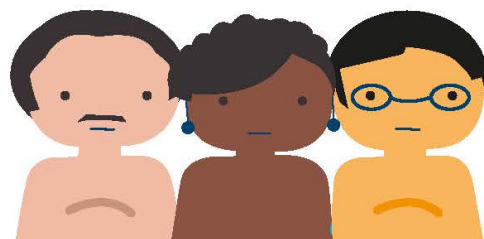
Diabetes verhoogt je risico op een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening pas laat in het leven ontdekt wordt. Als je er vroeg bij bent en goed behandeld kun je deze complicaties voorkomen.

Type 2 diabetes is de meest voorkomende vorm (90%) en treedt vooral op vanaf 40 jaar. Aan erfelijke aanleg en leeftijd kun je 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 buikomtrek²?

- | 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.**

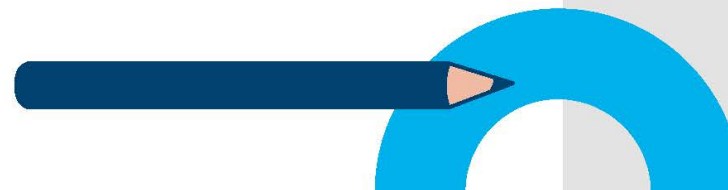
BMI-TABEL

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		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

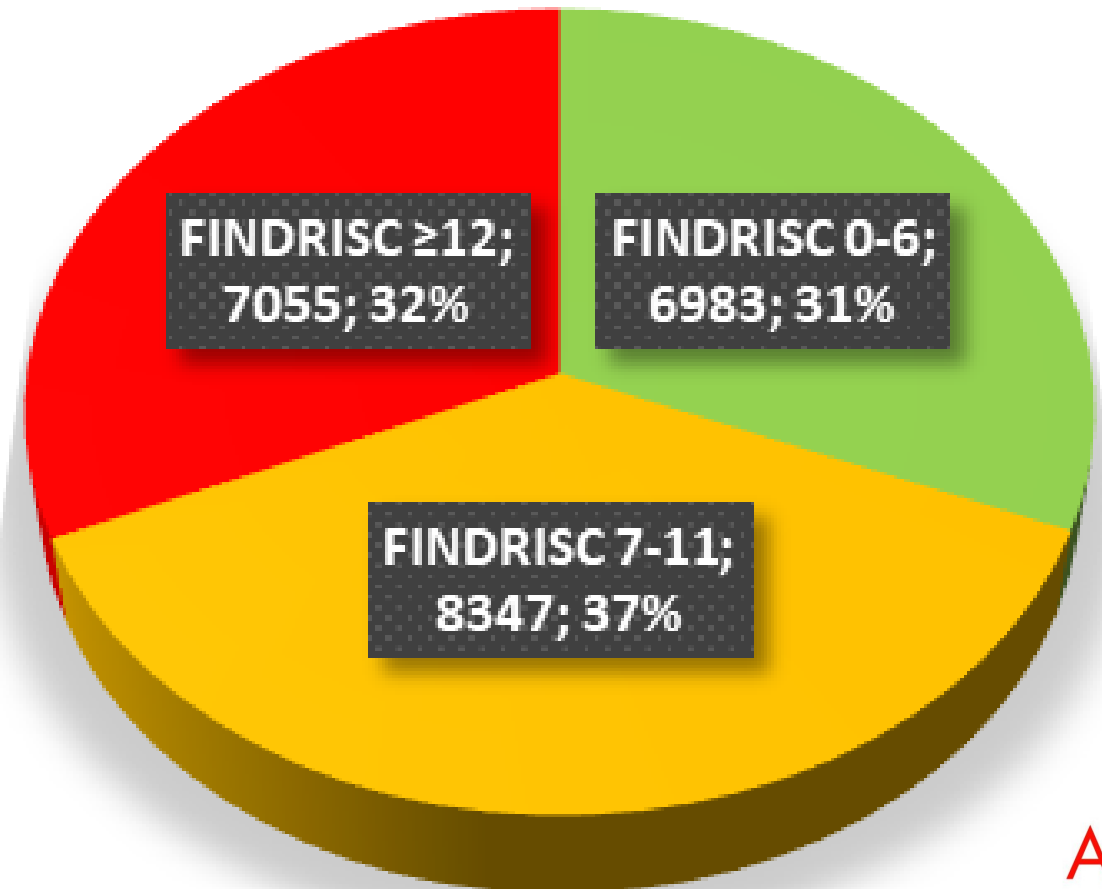


FINDRISC

jan 2019 - juni 2021

$n = 22.385$

950.000 Vlamingen
met FINDRISC ≥ 12



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 (huis)arts
- Verschillende reeksen op verschillende momenten / locaties / diëtisten
- Enkel in HALT2Diabetes regio's, stapsgewijs in gans Vlaanderen
- Sinds januari ook online mogelijk
- Duidelijke link met Bewegen op Verwijzing en Rookstop
- www.HALT2Diabetes.be





HALT2Diabetes, waar
staan we nu?

HALT2Diabetes regio's

- ELZ Menen
- Gemeente Heist-op-den-Berg (<ELZ Bonstato)
- Gemeente Pelt
- Gemeente Knokke-Heist
- Stad Antwerpen: O.a. kwetsbare doelgroepen
- ELZ Kempenland
- Stad Mechelen
- Stad Gent
- Stad Sint-Truiden
- Regio Zenneland
- Regio Oost-Brabant
- → www.HALT2Diabetes.be



VISIEDOCUMENT HALT₂DIABETES & AXXON KIK

Shift van ziekte en zorg naar gezondheid en leefstijlverandering

Elke 17 minuten krijgt in Vlaanderen iemand de diagnose diabetes.

1 op 3 personen heeft diabetes en weet het zelfs niet.

Vandaag treft diabetes 1 op 10 Belgen. In 2040 zal dat 1 op 8 zijn.

Daarom informeert, connecteert en mobiliseert de Diabetes Liga iedereen die met diabetes geconfronteerd wordt.

Samen met personen met diabetes, hun omgeving, de zorgverleners, hun leden, hun vrijwilligers ... streeft men, als onafhankelijke organisatie, naar een kwaliteitsvol leven voor mensen met diabetes.

AXXON, de erkende beroepsfederatie voor kinesitherapeuten, heeft als één van haar doelen gesteld een belangrijke bijdrage te leveren aan de invulling van een preventieve gezondheidszorg en niet enkel in te zetten op therapeutische akten (cure en care). De toename van chronische aandoeningen en leefstijl gerelateerde ziekten vraagt om een verschuiving van behandeling naar preventie. Mensen gezonder laten leven, met meer kwaliteit van leven is hierbij de opzet. Daarnaast wenst zij een lange termijn denken te ontwikkelen om de toegankelijkheid en betaalbaarheid van de zorg te waarborgen.

Bijgevolg wil AXXON graag hun ondersteuning verlenen aan de Diabetes Liga door zowel kinesitherapeuten, patiënten en stakeholders eveneens te informeren, te connecteren en te mobiliseren omtrent de activiteiten rond (pré-)diabetes via hun communicatiekanalen en netwerken.

Voordelen van de samenwerking:

Kinesitherapeuten kunnen ingezet worden in de verschillende niveau's van het traject:

- Kinesitherapeuten in het algemeen in het afnemen van de FINDRISC-screening.
- Specifieke opgeleide kinesitherapeuten (oa. KineCoach® (pré-)diabetes, ...) bij het begeleiden van personen met een verhoogd risico evenals personen met een diagnose Diabetes type 2. Dit in nauwe samenwerking met de andere disciplines zoals huisarts, apotheker, diëtist, Bewegen Op Verwijzing-Coach.

Meerwaarde voor de burger:

- Relevant aanbod wordt duidelijker en bekender
- De burger heeft keuze uit kwalitatief en multidisciplinair aanbod en kan kiezen wat voor hem/haar relevant is om gezonder te worden.
- Door de wetenschappelijke opleiding van de kinesitherapeut staat deze garant voor een hoogwaardige en veilige omkadering.

Meerwaarde voor de zorgverlener:

- Aanbod wordt bekender voor huisarts
- Diëtist, KineCoach®(Pré-)diabetes en Bewegen Op Verwijzing-Coach kunnen elkaar versterken waardoor nog grotere impact op het diabetesrisico.
- Door dat de verschillende disciplines elkaar beter leren kennen wordt een eventueel spanningsveld aangepakt en wordt er gestimuleerd tot nauwere samenwerking.

Meerwaarde voor (de bekendheid van) het project Halt2Diabetes

- Er wordt nog meer gewerkt aan het laagdrempelig maken van een kwalitatief, complementair, laagdrempelig en multidisciplinair aanbod voor de risicopersoon.
- Door kinesitherapeuten mee in te schakelen kan men sneller schakelen om de diabetesepidemie aan te pakken. Door hun hoogwaardige wetenschappelijke masteropleiding staan ze garant voor een kwaliteitsvolle partner en zijn ze een versterking voor het project.
- Eventuele knelpunten van het Halt2Diabetesproject kunnen beter en beter worden aangepakt door dergelijke samenwerkingen:
 - ✓ Een extra instroom naar de huisarts door extra screening door kinesitherapeuten
 - ✓ Kinesitherapeut kan de drempel richting huisarts bespreken en helpen wegwerken
 - ✓ Huisarts krijgt de garantie dat zijn patiënten kwalitatief worden opgevolgd zowel in voor- en zorgtraject diabetestype 2 (= KineCoach®) als in leefstijlaanbod (= diëtiste, Bewegen Op Verwijzing-Coach, rookstopbegeleiding,...)
 - ✓ Huisarts krijgt hierdoor nog een beter overzicht van het kwalitatief aanbod waar zijn patiënten recht op kunnen hebben

halt2diabetes
Diabetes Liga



AXXON

KWALITEIT IN KINESITHERAPIE

**Samen in de strijd tegen diabetes type 2 in
Vlaanderen**

preventie@diabetes.be