



HOE GA IK AAN DE SLAG MET PREVENTIE EN VROEGOPSPORING VAN DIABETES TYPE 2 IN MIJN PRAKTIJK?





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



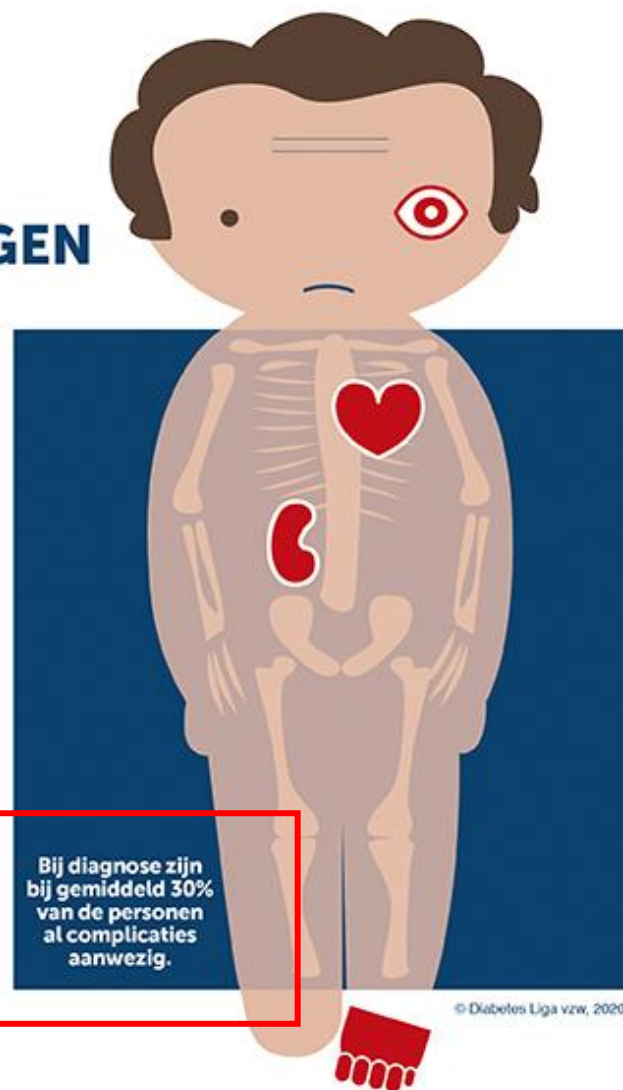
Oogaandoeningen



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%**



© Diabetes Liga vzw, 2009

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.





Doelgroep

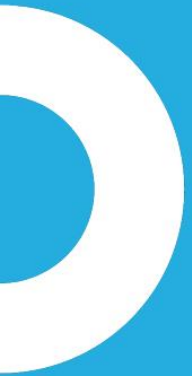


Doelgroep

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-albuminurie
- ! Personen van allochtone origine



Aanpak



Via (lokale) campagnes, in
wachtruimte, systematische en
opportunistische screening ...



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

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 wordt ontdekt. 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)?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?

- | vrouw | man |
|--------------------------------|--|
| ☐ < 80 cm | ☐ < 94 cm 0 p. |
| ☐ 80-88 cm | ☐ 94-102 cm 3 p. |
| ☐ > 88 cm | ☐ > 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:

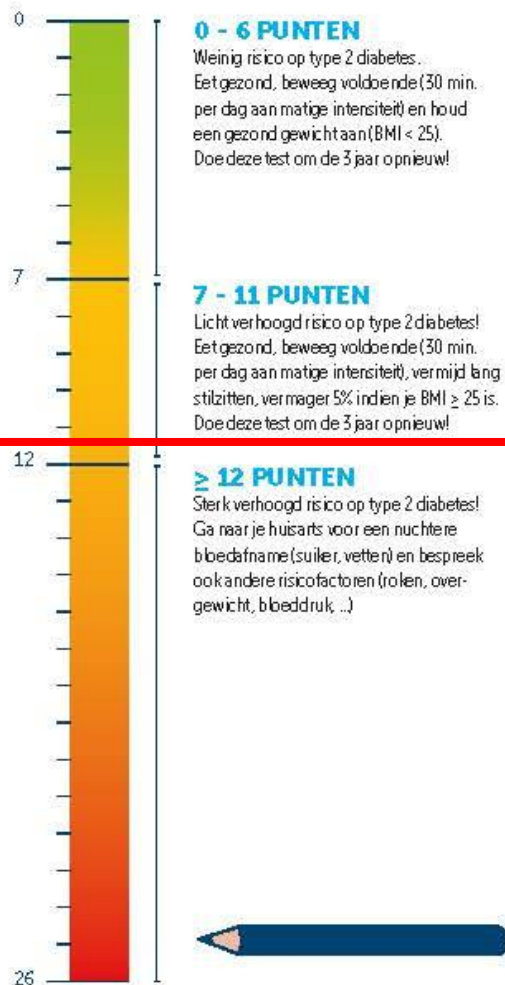
gewicht (kg)	lengte (m)									
	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95
50	22	21	20	18						
55	24	23	21	20	19	18				
60	27	25	23	22	21	20	19	18		
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21
85	38	35	33	31	29	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 vaatziekten
- **Ernstig overgewicht (obesitas):** sterk verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatziekten

FINDRISC test

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 GEVARIEERD

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 VOLDOELENDE 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



halt² diabetes

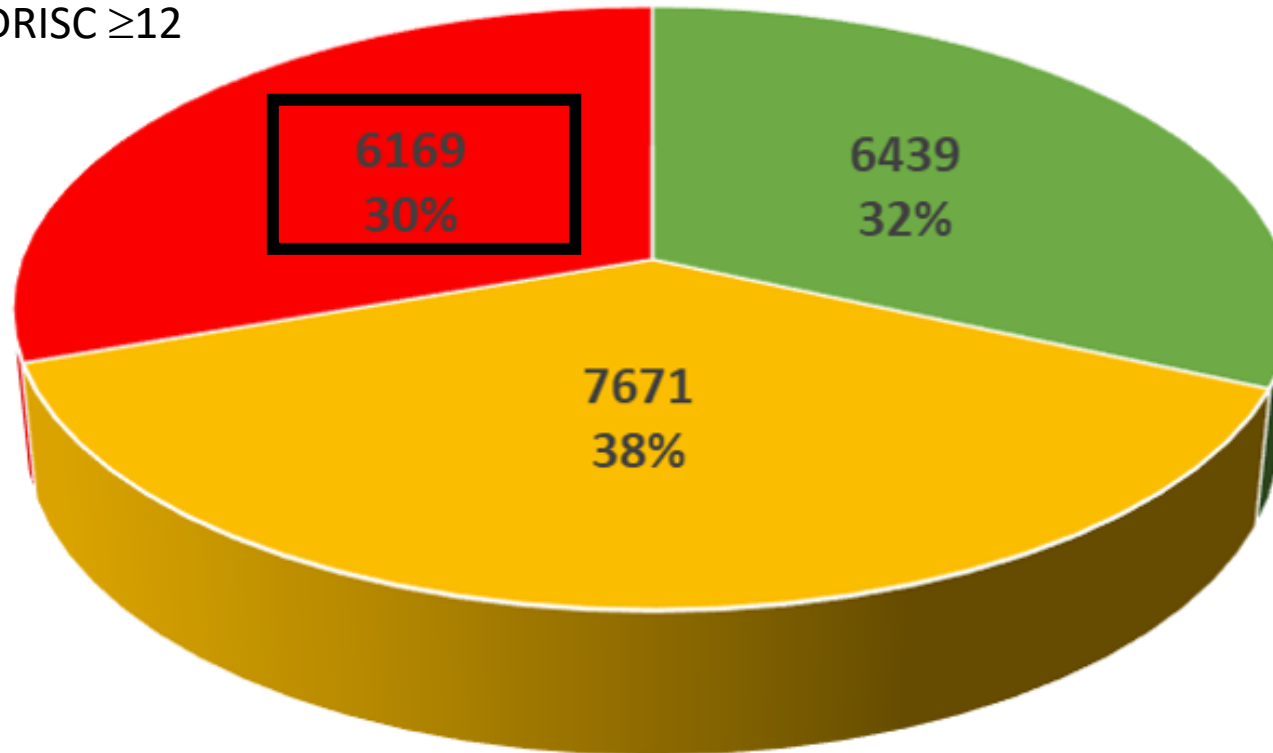
Diabetes Liga



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)



Personen van allochtone origine?
Vanaf 25 jaar

En andere personen met een reeds gekend hoog diabetesrisico



Wat na zwangerschapsdiabetes?

- Zwangerschapsdiabetes wordt gedefinieerd als 'elke vorm van glucose intolerantie met ontstaan of eerste vaststelling tijdens de zwangerschap'.
 - Belangrijk alarmsignaal van het lichaam:
 - **30-50%** van de vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, ontwikkelt binnen 10 jaar diabetes type 2;
 - risico ligt 7x hoger versus de vrouwen zonder zwangerschapsdiabetes;
 - ook aanwijzingen dat ze meer kans hebben op cardiovasculaire aandoeningen op jongere leeftijd.
 - Een **gezonde leefstijl** kan bij personen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes 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 diabetes type 2.**
 - 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 diabetes type 2.
- **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 een sensibilisatiecampagne en een registratiesysteem met jaarlijkse herinneringen
- 2019 – 2020: stapsgewijze integratie met HALT2Diabetes





Registratiesysteem

- Vrijwillige registratie
- Vrouwen met zwangerschapsdiabetes kunnen zich registreren via een zorgverlener die hen het registratieformulier overhandigt.
- Geregistreerde vrouwen ontvangen jaarlijks een brief/mail met het advies langs te gaan bij de huisarts voor een nuchtere glycemiecontrole.
- Geregistreerde vrouwen ontvangen via een preventiefolder en nieuwsbrieven leefstijltips ter preventie van diabetes type 2



Algemeen besluit project Zoet Zwanger

- N registraties op 25/11/2020 = 14.010
- Zoet zwanger is breed geïmplementeerd in 1^{ste} en 2^{de} lijn in Vlaanderen
- Meer vrouwen worden gesensibiliseerd, gescreend en opgevolgd bij de huisarts in kader van hun 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 → **Hierbij hebben we jouw hulp nodig**
- **Meer info en alle resultaten:** www.zoetzwanger.be



STAP 1 FINDRISC Screening 45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

FINDRISC
< 12

FINDRISC
≥ 12



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

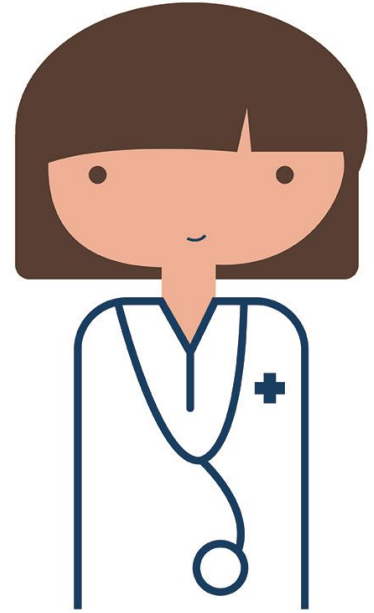
- Bewegen op
Verwijzing
- Rookstopbegeleiding
- Ander lokaal
leefstijlaanbod

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



Onderzoeken bij de huisarts

- Herevalueren risicofactoren FINDRISC
- Nuchtere bloedafname: glycemie + lipiden
 - <110 mg/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



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

Vrouwen										Mannen									
Niet-roker					Roker					Niet-roker					Roker				
Leeftijd										Leeftijd									
Systolische bloeddruk (mmHg)	≥170	9	11	14	16	17	21	25	28	18	21	25	28	32	37	42	46	≥170	
	≥150	6	8	10	12	12	15	18	21	13	16	18	20	24	28	32	36	≥150	
	≥130	5	6	7	8	9	11	13	15	9	11	13	15	17	21	24	27	≥130	
	<130	3	4	5	6	6	8	10	11	7	8	9	11	13	15	17	20	<130	
	≥170	5	7	8	10	10	13	15	18	11	14	16	18	21	25	28	32	≥170	
	≥150	4	5	6	7	7	9	11	13	8	10	12	13	15	18	21	24	≥150	
	≥130	3	3	4	5	5	7	8	9	6	7	8	9	11	13	15	17	≥130	
	<130	2	2	3	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	10	11	13	<130	
	≥170	3	4	5	6	6	8	9	11	7	9	10	11	13	16	19	21	≥170	
	≥150	2	3	3	4	4	5	7	8	5	6	7	8	10	12	13	15	≥150	
≥130	2	2	2	3	3	4	5	5	4	4	5	6	7	8	10	11	≥130		
<130	1	1	2	2	2	3	3	4	3	3	4	4	5	6	7	8	<130		
≥170	2	2	3	3	4	5	5	6	4	5	6	7	8	10	12	13	≥170		
≥150	1	2	2	2	2	3	4	5	3	4	4	5	6	7	8	10	≥150		
≥130	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	5	6	7	≥130		
<130	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	<130		
≥170	1	1	2	2	2	3	3	4	3	3	4	4	5	6	7	8	≥170		
≥150	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	4	4	5	6	≥150		
≥130	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	3	4	4	≥130		
<130	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	<130		
≥170	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	≥170		
≥150	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	≥150		
≥130	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	≥130		
<130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	<130		
<3,5 ≥3,5 ≥4,5 ≥5,5					<3,5 ≥3,5 ≥4,5 ≥5,5					<4,5 ≥4,5 ≥5,5 ≥6,5					<4,5 ≥4,5 ≥5,5 ≥6,5				
Totaalcholesterol/ HDL-cholesterol										Totaalcholesterol/ HDL-cholesterol									

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

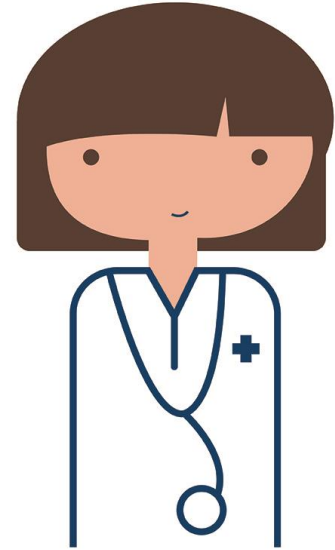


- Stel de diagnose van diabetes mellitus na twee nuchtere glycemiebepalingen op verschillende dagen met een waarde van ≥ 126 mg/dl. (Grade 1A)
- Indien nuchtere glycemie niet haalbaar, is tweemaal een HbA1c $\geq 6,5\%$ (48 mmol/mol) een (minder gevoelige) andere diagnose-mogelijkheid. (Grade 2A)
- Een random glycemie ≥ 200 mg/dl bij een patiënt met de klassieke symptomen van hyperglycemie is ook een voldoende criterium voor de diagnose. (GPP)
- Info en materialen? [Diabetes Liga](https://www.diabetesliga.be)



Consultatie bij de huisarts

- Risicocommunicatie
- Acties (o.a. leefstijladvies) bespreken met patiënt
- Leefstijladvies
- Doorverwijzing naar initiatieven zoals diëtiste, groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing, BOV, rookstop, voor- of zorgtraject
- www.diabetes.be





! 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
- 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





Ondersteuning



E-Learning en educatiematerialen

- [E-Learning HALT2Diabetes](#)
- [E-Learning Diabetespreventie](#)
- [E-Learning Diabetespreventie – Gezonde Voeding](#)
- [E-learning Diabetische Voet](#)
- [Presentaties HALT2Diabetes & Zoet Zwanger](#)
- [Wetenschappelijk dossier diabetespreventie](#)
- [Flowchart HALT2Diabetes](#)
- [Checklist screening](#)
- [Informatiebrochures diabetes \(zorgsystemen – rijbewijs - ...\)](#)
- Info of bestellen? preventie@diabetes.be



Sensibilisatiematerialen voor patiënten

- [FINDRISC test](#)
- [HALT2Diabetes brochures – affiches – postkaarten – roll-ups](#)
- [HALT2Diabetes visuals](#) (voor plasmaschermen – website – social media)
- [HALT2Diabetes animatie video](#) (voor plasmaschermen – website – social media)
- [HALT2Diabetes getuigenis](#) (voor plasmaschermen – website – social media)
- [Infobrochures diabetes](#)
- Info of bestellen? preventie@diabetes.be





Aan de slag



Aan de slag

1. Sensibiliseer

2. Screen via een 2stapsmethode

1. FINDRISC test bij 45plussers
2. FINDRISC test ≥ 12 ? Nuchtere glycemie + Cardiovasculair risico

Personen met een reeds gekend hoog diabetesrisico - Personen van allochtone origine

3. Communiceer – behandel – geef leefstijladvies

4. Verwijs door

- Diëtist, tabakoloog, sportclub of beweeginitiatieven
- Indien aanwezig in de regio: Bewegen op Verwijzing – groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing
- Bij diagnose van diabetes: voortraject – zorgtraject

5. Volg op

- **FINDRISC < 12 :** neem de risico test om de drie jaar opnieuw af
- **FINDRISC ≥ 12 en Personen met een reeds gekend hoog diabetesrisico:** jaarlijkse screening (stap 2)

6. Raadpleeg Diabetes Liga voor materialen, opleidingen, informatie en advies





Info en gratis materialen:

www.HALT2Diabetes.be - preventie@diabetes.be

www.zoetzwanger.be - zoetzwanger@diabetes.be

www.diabetes.be - infolijn@diabetes.be

De Diabetes Liga steunen
of lid worden?

www.diabetes.be

Inschrijven op onze nieuwsbrief?

[HALT2Diabetes nieuwsbrief](#)

[Zoet Zwanger nieuwsbrief](#)



WWW.DIABETES.BE