



CHECKLIST
BEPAAL HET
RISICO OP
DIABETES TYPE 2

halt²
diabetes
Diabetes Liga

03

1. START HET GESPREK OVER DIABETES TYPE 2 EN HET GEZONDHEIDSKOMPAS

06

2. MOTIVEER OM HET RISICO OP DIABETES VIA HET GEZONDHEIDSKOMPAS TE BEREKENEN

08

3. VUL SAMEN HET GEZONDHEIDSKOMPAS IN EN MOTIVEER OM ACTIE TE ONDERNEMEN. VERWIJS DOOR NAAR DE HUISARTS VANAF EEN SCORE VAN 12.

11

4. FOLLOW-UP

halt²
diabetes
Diabetes Liga

d **diabetesliga**
informeert | connecteert | mobiliseert

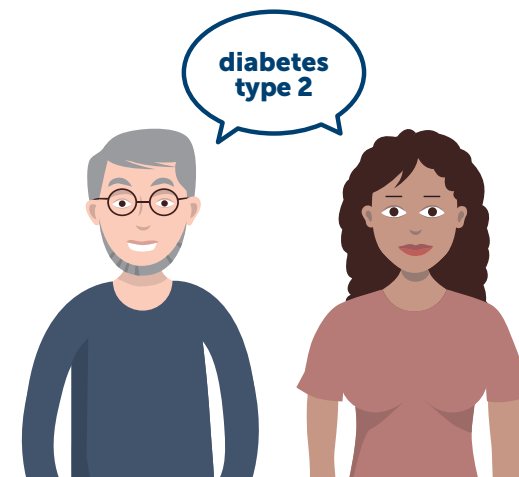
MEER INFO? WWW.HALT2DIABETES.BE



1. START HET GESPREK OVER DIABETES TYPE 2 EN HET GEZONDHEIDSKOMPAS

VOORBEELDEN OM HET GESPREK TE BEGINNEN:

- "1 op 10 Belgen heeft diabetes en 1 op 3 weet niet dat hij/zij diabetes heeft. Je kan jouw risico op diabetes type 2 halveren door gezond te leven en verwickelingen beperken door er vroeg bij te zijn."
- "In Vlaanderen loopt een project, zo kunnen we via een eenvoudige vragenlijst je risico op diabetes en andere aandoeningen berekenen. Het goede is dat als we ontdekken dat je een verhoogd risico hebt, we er vroeg bij zijn en indien nodig de huisarts kunnen inschakelen die samen met jou een plan kan uitwerken om je gezondheid te bevorderen."
- "Je neemt medicatie voor een hoge bloeddruk / cholesterol. Dit kan mogelijks een risico vormen om diabetes type 2 te krijgen. Maar je kan dit risico wel aanpakken als je er tijdig bij bent!"



- "Je hebt me al eens verteld dat jouw moeder diabetes heeft gehad. Wist je dat diabetes erfelijk is maar je diabetes type 2 wel grotendeels kan voorkomen als je er op tijd bij bent?"
- "Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. Diabetes verhoogt je risico op een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening te laat ontdekt wordt. Als je er echter vroeg bij bent, kan je diabetes goed behandelen en verwickelingen voorkomen. Diabetes type 2 is de meest voorkomende vorm en treedt vooral op vanaf 40 jaar. Aan leeftijd kan je niets veranderen maar je kan wel gezond leven om diabetes type 2 te voorkomen of zo goed mogelijk te behandelen."

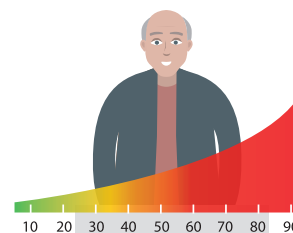
TIPS



- Let op bij het te confronterend aanhalen van gevoelige onderwerpen zoals overgewicht, grote buikomtrek, ... dit kan voor sommige mensen contraproductief werken bij het aanknopen van een gesprek.
- Individuele risicofactoren voor diabetes type 2 zijn: 40plus, overgewicht, gebrek aan beweging, ongezonde voeding, hoge bloeddruk, voorgeschiedenis van verhoogde bloedsuikerwaarden, erfelijke belasting, grote buikomtrek.

BRENG OOK DE POSITIEVE BOODSCHAP VAN HET BELANG VAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL.

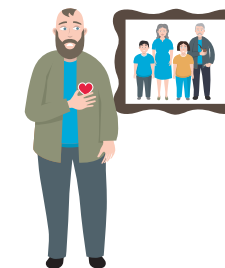
NIET-BEÏNVLOEDBARE RISICOFACTOREN



Leeftijd



Verhoogde bloedsuikerwaarde



Familiale voorgeschiedenis

BEÏNVLOEDBARE RISICOFACTOREN



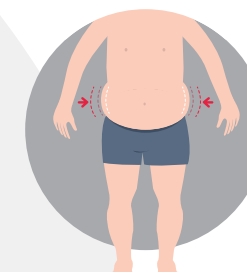
Onvoldoende beweging en te lang stilzitten



Ongezonde voeding en onregelmatig eetpatroon



Roken



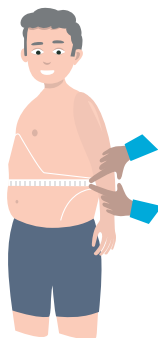
Overgewicht en te grote buikomtrek



2. MOTIVEER OM HET RISICO OP DIABETES VIA HET GEZONDHEIDSKOMPAS TE BEREKENEN

VOORBEELD OM HET GEZONDHEIDSKOMPAS TE INTRODUCEREN

- "Via het Gezondheidskompas kan je jouw risico op diabetes type 2 berekenen en aangepast advies krijgen. Diabetes type 2 kan je namelijk voorkomen als je er tijdig bij bent. Je kan de test zelf invullen via www.gezondheidskompas.be of we kunnen dit samendoen. Als je vragen hebt, kan ik je misschien helpen"



METEN VAN DE BUIKOMETREK

Risico berekenen



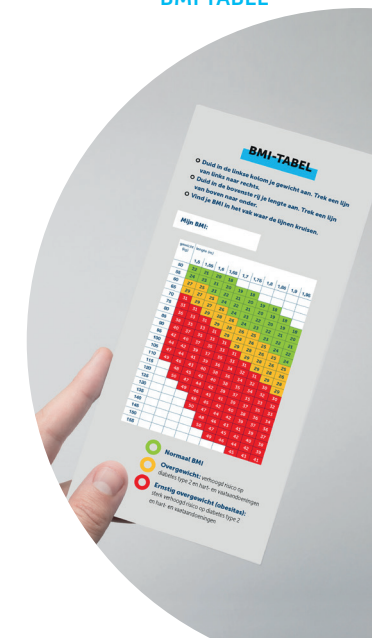
ONLINE RISICOTEST OP WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

TIPS



- Er bestaat ook een papieren versie van de risicotest, folder 'Test je risico op diabetes type 2'. Deze kan je bestellen via www.halt2diabetes.be.
- Geef de de folder 'Test je risico op diabetes type 2' mee die verwijst naar www.gezondheidskompas.be.
- Probeer de cliënt wat te begeleiden bij de verschillende vragen en mogelijke antwoorden. Deze zijn nl. niets steeds even evident voor iedereen.
- Meten van de buikometrek:
 - Meet de buikometrek niet boven bijv. een dikke winterjas maar indien mogelijk op de blote huid of een dun t-shirt en na een normale uitademing, zonder druk uit te oefenen.
 - Juiste hoogte? Laat de hand in de zij plaatsen, in het midden tussen de onderste rib en de bovenkant van het bekken.
 - Een juiste meting van de buikometrek is heel belangrijk om tot een correcte risico-inschatting te komen.
- Berekenen van het BMI: Laat de patiënt/cliënt zijn BMI waarde aanduiden op de tabel, indien men liever het exacte gewicht niet meedeelt.
- Naast vragen zoals leeftijd, geslacht, BMI, buikometrek, voeding, beweging, erfelijkheid, bloeddruk en voorgeschiedenis van verhoogde bloedsuikerwaarden zullen ook enkele vragen worden gesteld die eerder te maken hebben met risico op hart- en vaatziekten. Diabetes komt vaak nl. niet alleen en heeft een duidelijke link met hart- en vaatziekten. Meer dan logisch dus om hier ook even bij stil te staan.
- Twijfelt de cliënt bij bepaalde antwoorden en heb je de keuze om het antwoord "ik weet het niet" aan te duiden? Kies dan hiervoor. Dit zal zorgen voor een correctere totaalscore op het einde van de vragenlijst.

BMI TABEL



MEER INFO EN MATERIELEN

VIA WWW.HALT2DIABETES.BE

FINDRISC



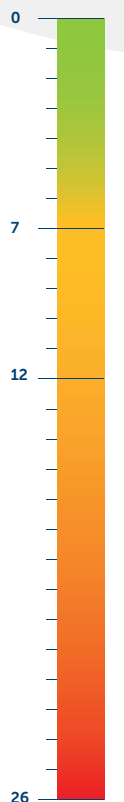
halt2 diabetes
Diabetes Liga



3. VUL SAMEN HET GEZONDHEIDSKOMPAS IN EN MOTIVEER OM ACTIE TE ONDERNEMEN. VERWIJS DOOR NAAR DE HUISARTS VANAF EEN SCORE VAN 12.

- Kies op de landingspagina bij voorkeur voor "Bereken je diabetes en cardiovasculair risico."
- Het Gezondheidskompas is een gebruiksvriendelijke tool, waarbij jij en jouw cliënt automatisch doorheen de verschillende vragen zullen worden gegidst.
- Het is ook een "slimme" vragenlijst, waarbij soms andere vragen tevoorschijn komen op basis van de vorige antwoorden.
- Bij de voorlaatste vraag "Hoe ben je bij de vragenlijst terecht gekomen" is het belangrijk om aan te duiden bijv. gezinszorg, plaatselijke afdeling, Diabetes Liga ... of om dit te vragen aan je cliënt wanneer zij/hij verkiest om dit op eigen houtje in te vullen.
- Op basis van alle persoonlijke antwoorden krijgt jouw cliënt op het einde een advies op maat.

GEEF GEZONDE LEEFSTIJLTIPS OP MAAT VAN DE PERSOON



FINDRISC score



GEEF GEZONDE LEEFSTIJLTIPS OP MAAT VAN DE PERSOON:



- Overloop de thema's die voor jouw cliënt het meest relevant zijn: beweging, voeding, gewicht, rookgedrag, cardiovasculair risico, ...
- Probeer de belangrijkste boodschappen uit het totaaladvies te herhalen en het belang ervan te beklemtonen.
- Zie volgende pagina's om eventueel enkele concrete tips te geven.



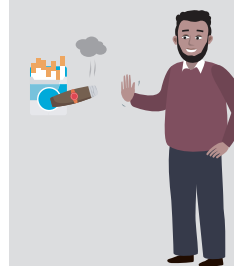
Eet gezond, gevarieerd en regelmatig



Beweeg voldoende Vermijd lang stilzitten



Zorg voor voldoende nachtrust Besteed voldoende aandacht aan jouw mentale gezondheid



Stop met roken



Laat je goed omringen



FINDRISC <12:

- **0-6:** "Je FINDRISC score is "...". Je hebt waarschijnlijk weinig risico op diabetes type 2. Blijf gezond leven om diabetes type 2 voor te blijven"
- **7-11:** "Je FINDRISC score is "...". Je hebt waarschijnlijk een licht verhoogd risico op diabetes type 2. Blijf echter gezond leven en houd zo je risico op diabetes type 2 zo laag mogelijk.



FINDRISC ≥12:

- **COMMUNICEER SCORE:** "Je FINDRISC score is "...". Je hebt waarschijnlijk een sterk verhoogd risico op diabetes type 2. Er is echter goed nieuws! Via een gezonde leefstijl kan je mogelijks het tij nog keren."
- **VERWIJS DOOR NAAR HUISARTS:** "Het is echter belangrijk om naar de huisarts te gaan voor verdere onderzoeken (nuchtere glycemie en bepaling van bloeddruk en bloedvetten). De huisarts kan je ook helpen om jouw risico aan te pakken via een gezonde leefstijl, eventueel samen met andere mensen die hier expert in zijn. We kunnen op een gemakkelijke manier jouw resultaten doormailen naar de huisarts, zodat hij hier onmiddellijk van op de hoogte is."

TIPS



- Verwijs door naar de huisarts en mail de resultaten onmiddellijk door. Het is belangrijk dat de patiënt een afspraak maakt met de huisarts als dit al langer dan een jaar geleden is en zich nuchter aanmeldt op de consultatie.
- De boodschap van het verhoogde risico kan mogelijks zwaar vallen bij de persoon. Sta hier dan ook even bij stil, en induceer geen angst maar breng een positieve boodschap: het risico kan worden aangepakt via gezonde leefstijl. Stel dat er diabetes wordt vastgesteld dan is men er heel vroeg bij en kunnen verwickelingen voorkomen worden.
- Benadruk dat men er niet alleen voor staat en men het risico kan aanpakken samen met gezinszorg, de huisarts, diëtist, beweegcoach, tabakoloog ...

Geef volgende leefstijltips:

- Beweeg voldoende en vermijd lang stilzitten
- Eet gezond en gevarieerd
- Stop met roken
- Streef naar een gezond lichaamsgewicht
- Zorg voor een goede nachtrust
- Laat je goed omringen



4. FOLLOW-UP

- Beraag bij een volgend consult of de cliënt reeds langs geweest is bij de huisarts of al bepaalde leefstijltips heeft uitgevoerd. Indien er nog geen actie werd genomen, beraag hoe het komt en waar de cliënt eventueel moeilijkheden ondervindt en wat er een hulp zou kunnen zijn.

VOEDING

TIPS



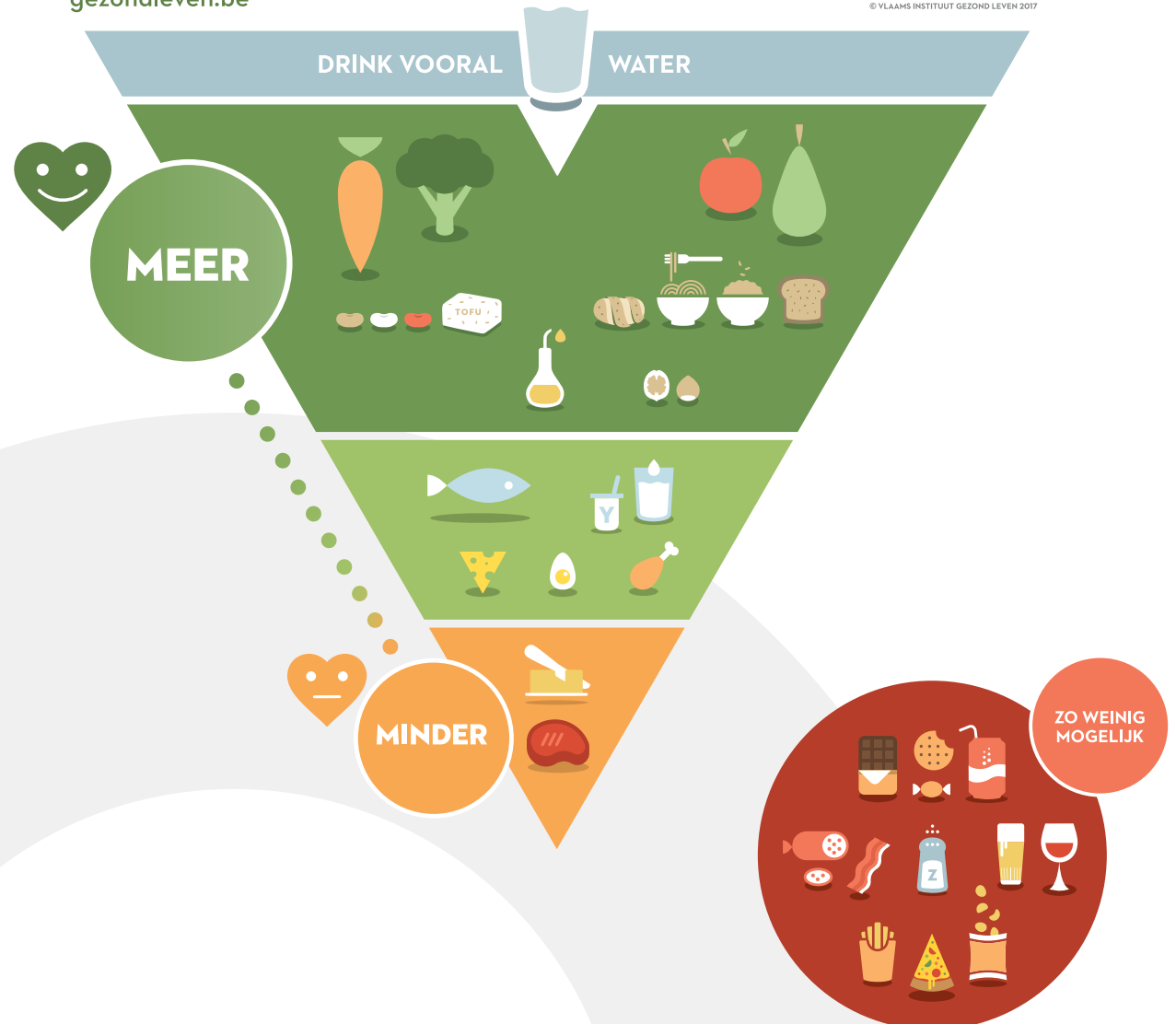
- Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- Beperk je inname van dierlijke producten.
- Drink vooral water.
- Kies zo weinig mogelijk voor sterk bewerkte producten.
- Varieer en zoek alternatieven: elke dag hetzelfde eten wordt snel eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon.
- Eet regelmatig en samen met anderen.
- Eet bewust en met mate.
- Pas je omgeving aan: richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt.
- Werk stapsgewijs. Moet je van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit.
- Geniet van wat je eet! Laat eten vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding.

VOEDINGSDRIEHOEK

GEZOND
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



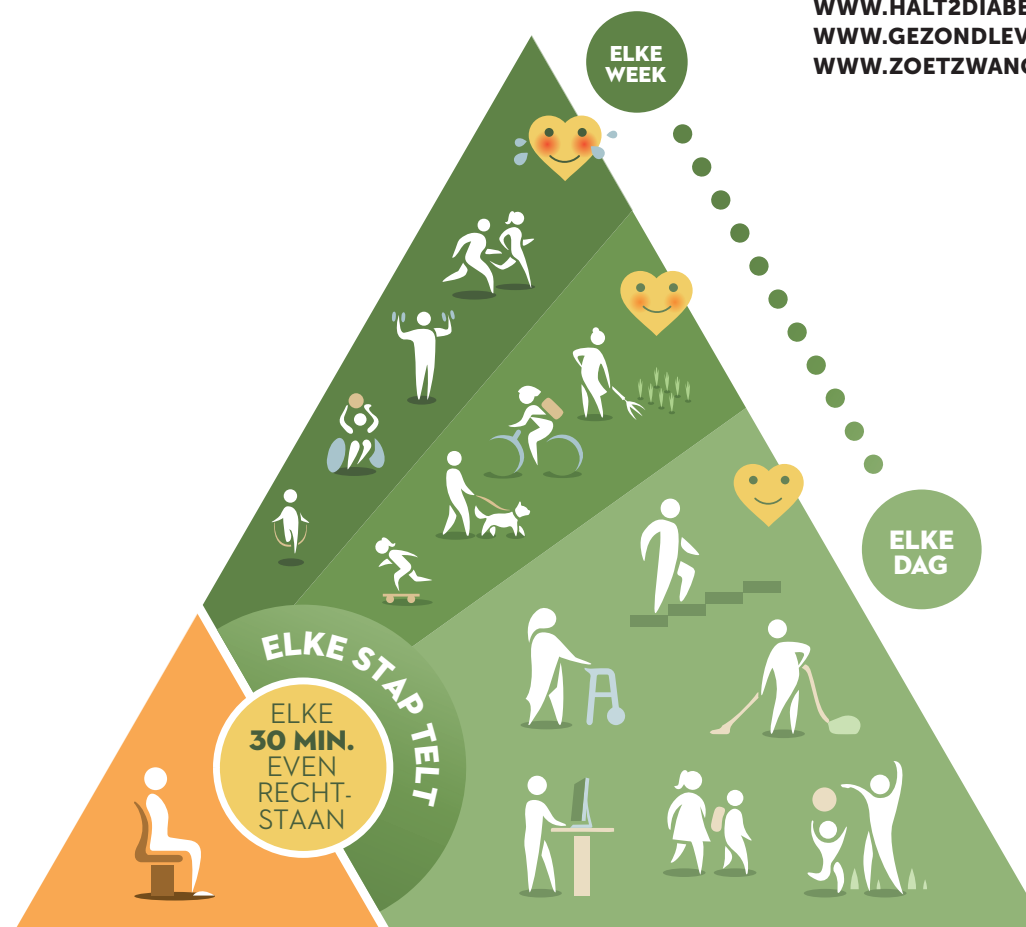
BEWEGING

TIPS

- Zit minder lang stil én beweeg meer. Ga regelmatig staan of een rondje wandelen als je lange tijd moet zitten.
- Ga stap voor stap te werk. Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks.
- Ga elke dag voor een gezonde mix: maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen.
- Varieer de momenten waarop je beweegt en minder zit: hou je ogen open voor kansen om minder te zitten en meer te bewegen.
- Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes. Bijv. ga te voet of met de fiets naar de winkel en naar het werk, neem de trap in plaats van de lift ...
- Voel je goed. Geef jezelf een schouderklopje na een gezonde dag. Bedenk een beloning voor jezelf, die in je gezonde straatje past.
- Denk vooruit en plan: sluit deals met jezelf – en met anderen.
- Pas je omgeving aan: richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt.

NUTTIGE LINKS

WWW.HALT2DIABETES.BE
WWW.GEZONDLEVEN.BE
WWW.ZOETZWANGER.BE



gezondleven.be

BEWEGINGSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



CHECKLIST SAMENVATTING

- 1. START HET GESPREK OVER DIABETES TYPE 2 EN HET GEZONDHEIDSKOMPAS**
- 2. MOTIVEER OM HET RISICO OP DIABETES VIA HET GEZONDHEIDSKOMPAS TE BEREKENEN**
- 3. VUL SAMEN HET GEZONDHEIDSKOMPAS IN EN MOTIVEER OM ACTIE TE ONDERNEMEN. VERWIJS DOOR NAAR DE HUISARTS VANAF EEN SCORE VAN 12**
- 4. FOLLOW-UP**

MEER INFO? WWW.HALT2DIABETES.BE