



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

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

**halt²
diabetes**
Diabetes Liga

03

**1. START HET GESPREK
OVER TYPE 2 DIABETES EN
HALT2DIABETES**

06

**2. MOTIVEER OM HET
RISICO OP TYPE 2 DIABETES
TE BEREKENEN**

08

**3. BEREKEN EN
COMMUNICEER DE
FINDRISC SCORE EN
MOTIVEER OM ACTIE
TE ONDERNEMEN.
VERWIJS DOOR NAAR
DE HUISARTS VANAF
EEN SCORE VAN 12.**

11

4. FOLLOW-UP

**halt²
diabetes**
Diabetes Liga

MEER INFO? [HALT2DIABETES.BE](https://halt2diabetes.be)



1. START HET GESPREK OVER TYPE 2 DIABETES EN HALT2DIABETES

VOORBEELDEN OM HET GESPREK TE BEGINNEN:

- "Er loopt in de regio een project dat type 2 diabetes een halt wil toeroepen. Diabetes komt voor bij 1 op 10 van de volwassen Belgen, maar is te voorkomen als je er op tijd bij bent. Mag ik je hierover informeren?"
- "Je neemt diabetesmedicatie mee voor je ouder(s). Wist je dat diabetes erfelijk is maar je type 2 diabetes wel grotendeels kan voorkomen als je er op tijd bij bent?"
- "Je neemt medicatie voor een hoge bloeddruk / cholesterol. Dit kan mogelijk een risico vormen om type 2 diabetes te krijgen. Maar je kan dit risico wel aanpakken als je er tijdig bij bent!"



- "Je komt bij mij op consultatie om wat af te vallen / gezonder te gaan eten. Super dat je zelf initiatief neemt en we samen een plan kunnen opstellen. Wist je dat je reeds positieve effecten kan ondervinden op je gezondheid als je slechts enkele kilo's afvalt? Zo daalt jouw risico op type 2 diabetes met 30% als je tussen de 5 en 10% van je lichaamsgewicht verliest. Het kan misschien wel nuttig zijn om even stil te staan bij mogelijke andere risicofactoren en wat kan je doen om type 2 diabetes voor te blijven."
- "Je komt bij mij om samen een beweegplan op te starten, super dat je zelf initiatief neemt om meer te gaan bewegen / sporten. Wist je dat je via meer bewegen je risico op type 2 diabetes met meer dan de helft kan doen dalen? Het kan misschien ook nuttig zijn om even stil te staan bij mogelijke andere risicofactoren en wat kan je doen om type 2 diabetes voor te blijven."
- "Je hebt al laten weten dat je graag wat wil afvallen / meer wil gaan bewegen / gezonder wil gaan eten. Dit zal ook jouw gezondheid ten goede komen. Zo heeft dit een positieve invloed op het ontstaan van type 2 diabetes. Er loopt in de regio een project dat type 2 diabetes een halt wil toeroepen. Diabetes komt voor bij 1 op 10 van de volwassen Belgen, maar is te voorkomen als je er op tijd bij bent. Mag ik je hierover informeren?"

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 type 2 diabetes zijn: 40plus, overgewicht, grote buikomtrek, gebrek aan beweging, ongezonde voeding, hoge bloeddruk, voorgeschiedenis van verhoogde bloedsuikerwaarden, erfelijke belasting (zie ook afbeeldingen hiernaast)**

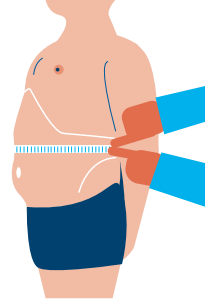
**LET OP BIJ HET TE CONFRONTEREND
AANHALEN VAN GEVOELIGE ONDERWERPEN.**



40plus



overgewicht



**grote
buikomtrek**



gebrek aan beweging



ongezonde voeding



**voorgeschiedenis
van verhoogde
bloedsuikerwaarden**



**erfelijke
belasting**



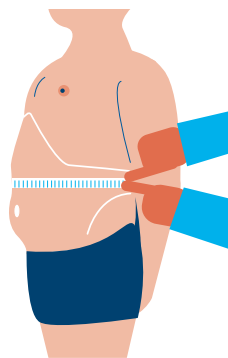
roken



2. MOTIVEER OM HET RISICO OP TYPE 2 DIABETES TE BEREKENEN

VOORBEELDVRAGEN OM DE FINDRISC TE INTRODUCEREN:

- "Via de FINDRISC kan je jouw risico op type 2 diabetes berekenen en aangepast advies krijgen. Type 2 diabetes kan je namelijk voorkomen als je er tijdig bij bent. Je kan de test zelf invullen via dit foldertje of via www.gezondheidskompas.be. Als je vragen hebt, kan ik je misschien helpen"
- "Via de FINDRISC kan je jouw risico op type 2 diabetes berekenen en aangepast advies krijgen. Type 2 diabetes kan je namelijk voorkomen als je er tijdig bij bent. Zullen we deze samen invullen?"



METEN VAN DE BUIKOMETREK

FINDRISC FOLDER



Risico berekenen



ONLINE RISICOTEST OP WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

TIPS



- Geef een postkaartje mee dat verwijst naar www.gezondheidskompas.be en/of de papieren FINDRISC ("Test je risico op type 2 diabetes"). Ook de lintmeter en de folder "Risico op type 2 diabetes?" kunnen handig zijn om mee te geven (te downloaden op www.HALT2Diabetes.be of bestellen via preventie@diabetes.be).
- Indien men verkiest om de FINDRISC samen in te vullen, doe dit bij voorkeur online (mobiel/pc/tablet) via www.gezondheidskompas.be.
- Meten van de buikomtrek: Meet de buikomtrek 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 buikomtrek is heel belangrijk om tot een correcte risicoinschatting 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.

BMI TABEL



MEER INFO EN MATERIALEN

VIA WWW.HALT2DIABETES.BE

POSTKAART





3. BEREKEN EN COMMUNICEER DE FINDRISC SCORE EN MOTIVEER OM ACTIE TE ONDERNEMEN. VERWIJS DOOR NAAR DE HUISARTS VANAF EEN SCORE VAN 12.

FINDRISC <12:

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

GEEF GEZONDE LEEFSTIJLTIPS OP MAAT VAN DE PERSOON



GEEF GEZONDE LEEFSTIJLTIPS OP MAAT VAN DE PERSOON:



- **Beweging:** www.bewegingsdriehoek.be
Verwijs eventueel door naar een Bewegen Op Verwijzing coach (www.bewegenopverwijzing.be).
- **Gezonde Voeding:** www.voedingsdriehoek.be
Verwijs eventueel door naar een diëtist (www.gezondleven.be).
- **Gezond Gewicht:** Streef naar een gezond gewicht (vnl. een te grote buikomtrek kan een risico vormen voor type 2 diabetes) door voldoende te bewegen en gezond te eten.
- **Rookstop:** www.tabakstop.be
Verwijs eventueel door naar een tabakoloog.

Type 2 diabetes voorkomen

GEZONDE LEEFSTIJL

Een gezonde leefstijl helpt type 2 diabetes VOOR MEER DAN DE HELFT te voorkomen.



gezond gewicht



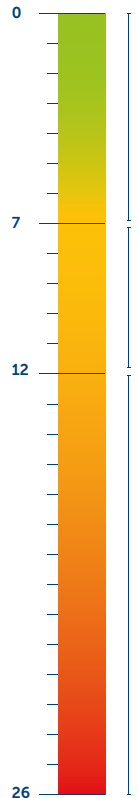
gezonde voeding



lichaamsbeweging beperk sedentair gedrag



niet roken





FINDRISC ≥ 12 :

- **COMMUNICEER SCORE:** "Je FINDRISC score is "...". Je hebt waarschijnlijk een sterk verhoogd risico op type 2 diabetes. Er is echter goed nieuws! Via een gezonde leefstijl kan je mogelijk 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."
- **INFO OVER GRATIS GROEPSSESSIES GEZONDE VOEDING OP VERWIJZING:** "Je kan deelnemen aan 6 gratis Groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing van de huisarts. In verschillende sessies ga je in groep, onder begeleiding van een diëtist(e), praktijkgericht aan de slag om meer inzicht te krijgen in je eetgewoonten en hoe je gezonder kan gaan eten."
Info en overzicht van de groepssessies:
www.HALT2Diabetes.be
- **INFO OVER BEWEGEN OP VERWIJZING:** "Je huisarts kan je verwijzen naar een Bewegen Op Verwijzingcoach. Die coach zal samen met jou een beweegplan op maat opstellen om zo meer te bewegen op jouw eigen tempo."
Info: www.bewegenopverwijzing.be
- **INFO OVER DIABETES:** "Stel dat er toch sprake zou zijn van diabetes, dan is het goede nieuws dat je er heel vroeg bij bent en een goede behandeling kan opstarten."
Info: www.diabetes.be





4. FOLLOW-UP

TIPS



- Verwijs door naar de huisarts, druk de resultaten van www.gezondheidskompas.be af en geef mee aan de patiënt of mail ze hen door. Het is belangrijk dat de patiënt deze meeneemt naar de huisarts 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 de huisarts, diëtist, beweegcoach, tabakoloog ...

FINDRISC <12:

- **AANBEVELING:** bij 45plussers is het belangrijk dat de FINDRISC om de 3 jaar opnieuw wordt afgenomen. Stijgende leeftijd en eventuele risicofactoren die ontstaan binnen deze 3 jaar worden op deze manier snel opgespoord en aangepakt.

FINDRISC ≥12:

- **AANBEVELING:** neem, gezien het verhoogde risico, de FINDRISC jaarlijks opnieuw af en volg individuele risicofactoren goed op.
- **TIP:** vraag na aan de patiënt wanneer je deze terugziet of hij/zij bij de huisarts is langsgeweest en welke stappen er reeds zijn ondernomen in de weg naar een gezonde leefstijl.

halt² diabetes

Diabetes Liga



CHECKLIST SAMENVATTING

- 1. START HET GESPREK OVER (TYPE 2) DIABETES EN HALT2DIABETES**
- 2. MOTIVEER OM HET RISICO OP TYPE 2 DIABETES TE BEREKENEN**
- 3. BEREKEN EN COMMUNICEER DE FINDRISC SCORE EN MOTIVEER OM ACTIE TE ONDERNEMEN. VERWIJS DOOR NAAR DE HUISARTS VANAF EEN SCORE VAN 12.**
- 4. FOLLOW-UP**

MEER INFO? HALT2DIABETES.BE