



# halt **2**diabetes

Diabetes Liga

Diabetespreventie in Vlaanderen is een  
haalbare kaart

[WWW.DIABETES.BE](http://WWW.DIABETES.BE)



Vlaanderen  
is zorg

## Doelstellingen HALT2Diabetes

1. Vroegtijdige opsporing van personen met een verhoogd risico op (ongekende) type 2 diabetes & hart- en vaatziekten via een **sensibilisatie- en screeningscampagne** (*45plussers*)
2. Geïdentificeerde **risicopersonen begeleiden naar een gezonde leefstijl** via groepssessies 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

→ **Geïntegreerde benadering**

## Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing

- 6 tweewekelijkse **gratis** groepssessies van anderhalf uur
- Begeleid door opgeleid diëtist(educator)
- Voor mensen met FINDRISC  $\geq 12$  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
- ook online mogelijk + integratie met BOV, rookstopbegeleiding, ...
- [www.HALT2Diabetes.be](http://www.HALT2Diabetes.be)



## Voorgeschiedenis HALT2Diabetes

- **2012-2013:** Start van het partnership met de Vlaamse overheid (BHO) + internationaal onderzoek
- **2014-2016:** Pilotprojecten HALT2Diabetes in LMN Gent – LMN Haspengouw
- **2017-2018:** Evaluatie, adviesrapport + goedkeuring bevolkingsonderzoek
- **2019:** Lancering Vlaamse implementatie (LMN Zuid West-Vlaanderen & LMN Dijle en Nete)
- **2020-2021:** Overgang LMN → ELZ + uitbraak COVID
- **2022:** Verdere doorstart

# STAP 1 FINDRISC

Screening  
45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

FINDRISC  
< 12

FINDRISC  
≥ 12

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

# 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

Via (lokale) campagnes i.s.m. **ELZ's, lokale besturen**, lokale verenigingen, huisartsen, kinesitherapeuten, apothekers, verpleegkundigen, BOV coaches, mutualiteiten, verenigingen, bedrijven ...

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

# 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 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

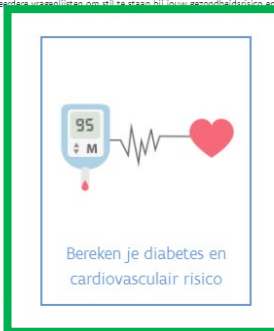
www.kfiek.be - V.U. Paul Delys, Diabetes Liga vzw, Otergemsesteenweg 456, 9000 Gent - 08/2020 - Verboden op de openbare weg te gooien.

Huisarts

## Welkom op het Gezondheidskompas.

Dit kompas wil je helpen om inzicht te krijgen in jouw gezondheidsrisico's en wil jou concrete 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.

Neem via onderstaande knoppen deel aan één of meerdere vragenlijsten om stilte staan bij jouw gezondheidsrisico's en onmiddellijk adviezen op maat te krijgen.



## Bedankt voor het invullen van de vragenlijst

Hartelijk dank dat je het Gezondheidskompas hebt ingevuld en zo wil werken aan een gezonder leven. Hieronder vind je een aantal adviezen op basis van je antwoorden. Deze adviezen zijn gebaseerd op wetenschappelijke gegevens en algemeen van aard. Ze vervangen in geen geval adviezen en richtlijnen van je arts. Indien je twijfels of vragen hebt, raden we je aan je huisarts te contacteren. Ook indien de adviezen gunstig lijken, maar je toch klachten of symptomen hebt, raadpleeg je best je huisarts.

Onderstaande adviezen zijn gebaseerd op je antwoorden op de vragenlijst en kunnen wijzigen na beoordeling door je huisarts.

Je kan de resultaten en adviezen doorsturen naar je huisarts, afdrukken of opslaan.

## JE UNIEKE CODE: ts4uxfnv

Deze unieke code kan je aan je arts bezorgen om je resultaten te bekijken via de website gezondheidskompas.be, te aan te vullen en met je te bespreken. Zonder deze code kan je arts de gegevens niet raadplegen.

## Je gezondheidsprofiel

## Diabetesrisico

Je FINBRISC score is 17 op 26.

Je hebt waarschijnlijk een sterk verhoogd risico op type 2 diabetes!

De FINBRISC vragenlijst berekent met behulp van 8 parameters jouw totale risico om binnen de 10 jaar diabetes type 2 te krijgen.

Wilt u weten hoe u het beste te doen is, klik op de link 'Wat nu?' onderaan de vragenlijst.

Verzend het resultaat naar je huisarts

Verzenden

Ontvang het resultaat in je inbox

Je e-mailadres

Mail het resultaat

Afdrukken

Opslaan als PDF



## Stuur het resultaat van je vragenlijst naar je arts

Vul je gegevens in om het resultaat van de vragenlijst naar je arts te sturen. De gegevens worden enkel gebruikt om het formulier naar je arts te sturen via het eHealth platform. Ze worden op geen enkele manier opgeslagen.

Je Naam

Je Voornaam

Je geboortedatum

Je arts

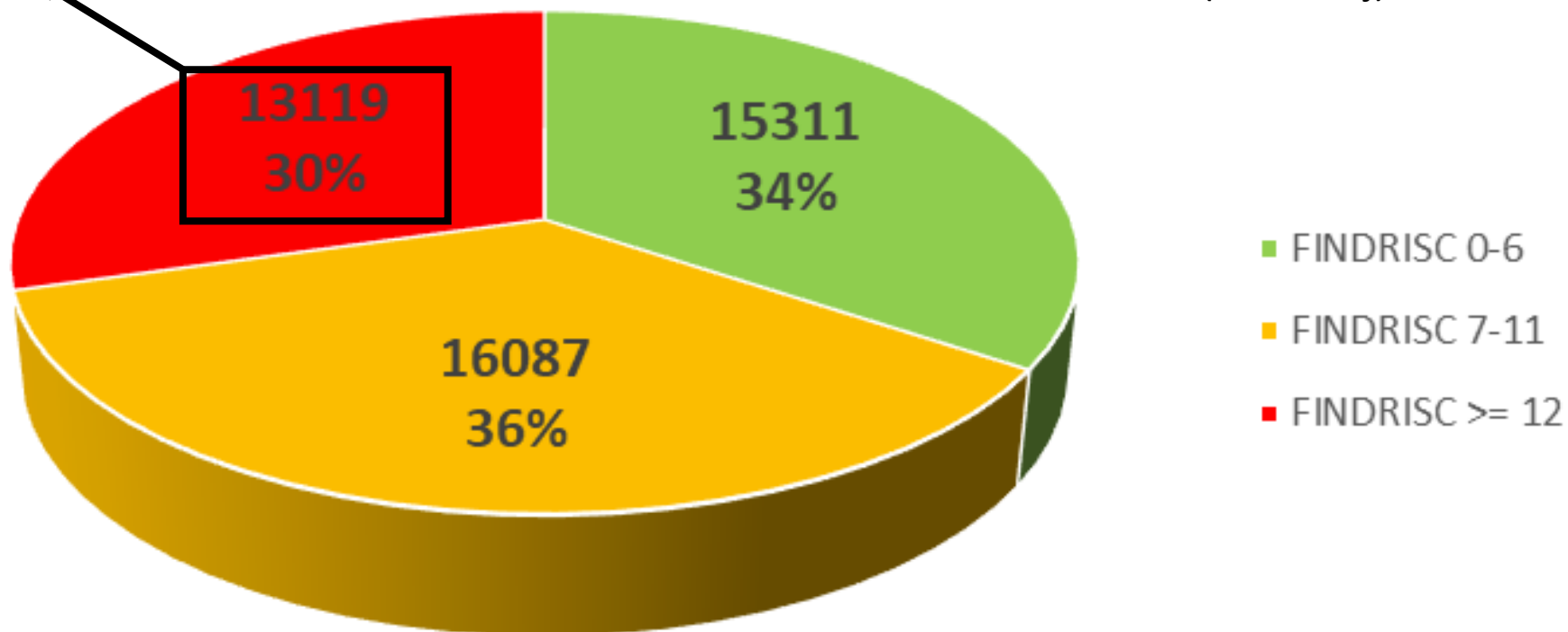
Versturen

www.gezondheidskompas.be



# FINDRISC JAN 2019 - OKTOBER 2022

N Gezondheidskompas = 70.003  
N FINDRISC (vanaf 45j) = 44.517



## CONCLUSIE

30% van de Vlamingen duidelijk verhoogd risico op ongekende diabetes type 2 OF om diabetes type 2 te ontwikkelen binnen de 10jaar (>950.000 Vlamingen)

# STAP 1 FINDRISC

Screening  
45-plussers

WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

FINDRISC  
< 12

FINDRISC  
≥ 12

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

# halt2diabetes

## Diabetes Liga

**STAP 1  
FINDRISC**  
Screening  
45-plussers

Infosessies en begeleiding om de FINDRISC in te vullen



WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

**FINDRISC < 12**

**FINDRISC ≥ 12**

**Zoetzwanger**  
Diabetes Liga  
WWW.ZOETZWANGER.BE  
Vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes

Screening vanaf 25 jaar  
WWW.HALT2DIABETES.BE



**DOE DE FINDRISC OM DE 3 JAAR OPNIEUW**

gezonde leefstijl

**voldoende beweging**

**gezonde voeding**

**niet roken**

**STAP 2  
HUISARTS**  
Jaarlijkse bepaling van de nuchtere glycemie en het cardiovasculair risico

Rechtstreekse doorverwijzing naar groepssessies, met terugverwijzing door diëtist naar huisarts



Doorverwijsbrief

≥ 126 mg/dl

**STAP 3  
LEEFSTIJL-  
AANBOD**

- Gratis Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing bij een diëtist

WWW.HALT2DIABETES.BE

**DIAGNOSE  
DIABETES  
TYPE 2**

- Voortraject/ Zorgtraject diabetes type 2
- Bewegen op Verwijzing
- Rookstopbegeleiding
- Ander lokaal leefstijlaanbod

**Buddy's en content op maat**

- Bewegen op Verwijzing  
WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE
- Rookstopbegeleiding  
TABAKSTOP.BE
- Ander lokaal leefstijlaanbod

Meer info?  
www.HALT2Diabetes.be of  
preventie@diabetes.be

# HALT2DIABETES VOOR PERSONEN VAN ANDERE CULTUREN OF DIE IN KWETSBARE SITUATIES LEVEN

## ○ Sensibilisatie & Screening

Er worden extra infosessies georganiseerd voor personen van andere culturen en die in kwetsbare situaties leven. Hierbij is er begeleiding om de FINDRISC in te vullen en wordt er extra informatie gegeven over het project.

We raden aan om de FINDRISC bij deze groep reeds vanaf 25 jaar af te nemen.



## ○ Doorverwijzing naar de huisarts

Indien het een te hoge drempel is om op eigen initiatief naar de huisarts te gaan, kan de persoon rechtstreeks worden doorverwezen naar de diëtist die de groepssessies begeleidt. Zij/hij kan op zich het consult bij de huisarts ondersteunen. Tegen de 2e groepssessie moet er een consult hebben plaatsgevonden met de nodige (invasieve) onderzoeken.

## ○ Groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing

Er wordt gewerkt met buddy's en aangepaste content op maat.

## HALT2Diabetes regio's

- ELZ Bonstato
- ELZ Menen
- ELZ Voorkempen
- ELZ Rupelaar
- Gemeente Pelt (→ ELZ Noord-Limburg)
- Gemeente Knokke-Heist
- Gemeente Schoten
- Stad Antwerpen: O.a. kwetsbare doelgroepen
- Stad Mechelen
- Scherpenheuvel – Zichem
- Heel wat regio's in voorbereiding (Gent, Waasland, ...)
- [www.HALT2Diabetes.be](http://www.HALT2Diabetes.be)



# INSPIRATIEDAG halt<sup>2</sup>diabetes

## EVENT

**03.12.22 - 9u tot 14u**  
**OPEN HUIS**  
**Diabetes Liga**  
**Gent**

Voor zorgverleners,  
medewerkers van Logo's,  
eerstelijnzones en lokale  
besturen én iedereen die  
geïnspireerd wil worden over  
diabetespreventie





**halt<sup>2</sup>diabetes**  
Diabetes Liga



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

[preventie@diabetes.be](mailto:preventie@diabetes.be)

**WWW.DIABETES.BE**

**Bedankt!**