

Diabetes

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. 1 op 10 van de volwassen Belgen heeft momenteel diabetes. Diabetes verhoogt het risico op een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening pas laatijdig ontdekt wordt. Als je er vroeg genoeg bij bent en goed behandelt, kan je deze verwickelingen voorkomen. Type 1, type 2 en zwangerschapsdiabetes zijn de meest voorkomende vormen van diabetes.



Preventie van type 2 diabetes

Belangrijk bij diabetes is om de risicofactoren en symptomen te (her)kennen en tijdig in te grijpen. Terwijl type 1 momenteel niet kan worden voorkomen, weten we dat dit bij type 2 grotendeels wel het geval is. Type 2 houdt namelijk duidelijk verband met een ongezonde levensstijl en overgewicht (naast factoren waar men niets kan aan veranderen zoals erfelijke aanleg en leeftijd). **Door gezond te leven kan je jouw risico met meer dan de helft doen dalen!**

Type 2 diabetes voorkomen gezonde leefstijl

Een gezonde
leefstijl helpt
Type 2 diabetes
voor meer
dan de helft
te voorkomen.



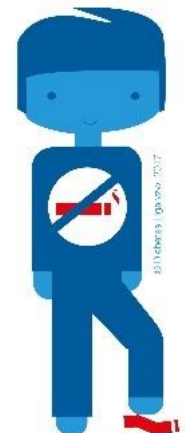
**gezond
gewicht**



**gezonde
voeding**



**lichaamsbeweging
beperk sedentair gedrag**



**niet
roken**

Test je risico op type 2 diabetes

Heist-op-den-Berg stapt mee in het project **HALT2Diabetes** (<http://www.HALT2Diabetes.be>) en zet dus actief in op het opsporen van personen met een verhoogd risico op type 2 diabetes en cardiovasculaire aandoeningen.

Tijdens volgende momenten krijg je meer uitleg over type 2 diabetes en kan je je risico laten berekenen door een diëtist:

- [Seniorenbeurs \(/activiteiten-senioren\)](#) op 27 oktober 2020
- [De Dorpskom \(/dorpskom\)](#) op 19 november 2020

Liever zelf aan de slag? Via www.gezondheidskompas.be (<http://www.gezondheidskompas.be/>) kan je online jouw levensstijlgedrag evalueren en je risico op type 2 diabetes, hart- en vaatziekten en andere belangrijke gezondheidsproblematieken berekenen. Vanaf 45 jaar berekent de test een **FINDRISC** ([/halt2diabetes_risicotestpdf](#)) score die het risico inschat om binnen de tien jaar type 2 diabetes te ontwikkelen.

Verhoogd risico?

Scoor je hoger dan 12? Ga dan naar je huisarts met de ingevulde test en laat je nuchtere glycemie en cardiovasculair risico berekenen. Hij kan je dan doorverwijzen naar gratis **Groepsessies Gezonde Voeding op Verwijzing** (<https://www.diabetes.be/groepsessies-gezonde-voeding-op-verwijzing>) of naar **Bewegen-op-Verwijzing** ([/bewegen-op-verwijzing](#)). Ben je roker, overweeg dan ook deelname aan de **groepscurus stoppen met roken** ([/heist-stopt-met-roken](#)).

Groepsessies Gezonde Voeding op Verwijzing

In een reeks van zes groepsessies van anderhalf uur gaat men samen met een diëtist(e) aan de slag om gezonder te eten. Deze gratis groepsessies worden georganiseerd voor 45-plussers met een FINDRISC groter of gelijk aan 12 en voor vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes.

De groepsessies in Heist-op-den-Berg gaan door:

In het Well2Day-centrum in Heist-op-den-Berg op zaterdagvoormiddag van 9 tot 10.30 uur:

- 12 september 2020
- 26 september 2020
- 10 oktober 2020
- 24 oktober 2020
- 7 november 2020

- 23 januari 2021

In Lokaal Dienstencentrum Het Pluspunt in Wiekevorst op woensdagavond van 18 tot 19.30 uur:

- 13 januari 2021
- 27 januari 2021
- 10 februari 2021
- 24 februari 2021
- 10 maart 2021
- 21 april 2021

In Lokaal Dienstencentrum Het Pluspunt in Wiekevorst op donderdagmiddag van 14 tot 15.30 uur:

- 14 januari 2021
- 28 januari 2021
- 11 februari 2021
- 25 februari 2021
- 11 maart 2021
- 22 april 2021

Wat als je diabetes hebt?

Als je de diagnose diabetes krijgt, komt er heel wat op je af. Gelukkig sta je er niet alleen voor. Er zijn uitstekende dokters, verpleegkundigen, diëtisten ... die je helpen bij de medische aspecten van de behandeling. Ook de Diabetes Liga helpt je graag op weg via kwalitatieve informatie en ervaringsuitwisseling. Vind [hier \(https://www.diabetes.be/diabetes-vastgesteld-wat-nu\)](https://www.diabetes.be/diabetes-vastgesteld-wat-nu) praktische tips en info over diabetes.

Gratis diabetes Infolijn

Bij de Diabetes Infolijn (0800/96.333) kan iedereen met vragen over diabetes terecht voor laagdrempelige en op maat gesneden informatie. Maar ook de vrijwilligers van onze lokale afdelingen staan klaar om je te informeren over de werking van de [Diabetes Liga in jouw buurt \(https://www.diabetes.be/plaatselijke-afdeling-mechelen-omstreken\)](https://www.diabetes.be/plaatselijke-afdeling-mechelen-omstreken).



Preventie en Welzijn (/team/preventie-en-welzijn)

OCMW-site

Stationsstraat 2, 2220 Heist-op-den-Berg

015 23 88 34

welzijn@heist-op-den-berg.be (mailto:welzijn@heist-op-den-berg.be)



(htt (htt (htt

[Privacy \(/privacy\)](#) ● [Disclaimer \(/disclaimer\)](#) ● [Cookies \(/cookies\)](#) ● [Openbare onderzoeken \(/openbare-onderzoeken\)](#) ● [Cookievoorkeuren](#)

