

ZORG

dicht bij jou

Wereld diabetesdag



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 laattijdig ontdekt wordt.
- Als je er vroeg bij bent en goed behandeld wordt, kun je deze **verwikkelingen voorkomen**.

Er zijn twee types diabetes

Diabetes type 1

- 10%
- Ontwikkelt zich op **jonge leeftijd**
- Dit kan je niet voorkomen

Diabetes type 2

- 90% is de meest voorkomende vorm
- Meer risico **vanaf 40 jaar**
- Erfelijke aanleg en leeftijd kun je niet veranderen
- Andere **risicofactoren** kan je wel **aanpakken**



Als Diabetes-educatoren kunnen we jullie hierin bijstaan



Ann Hendrickx
Verpleegkundige

Mike Langlois
Verpleegkundige



Lieve Taelman
Verpleegkundige



Ruth Saelens
Diëtiste



Valérie Brackenier
Psycholoog



Hoe kan je de
risicofactoren aanpakken?

Eet gezond, gevarieerd en regelmatig

- 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**.



VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Stop met roken

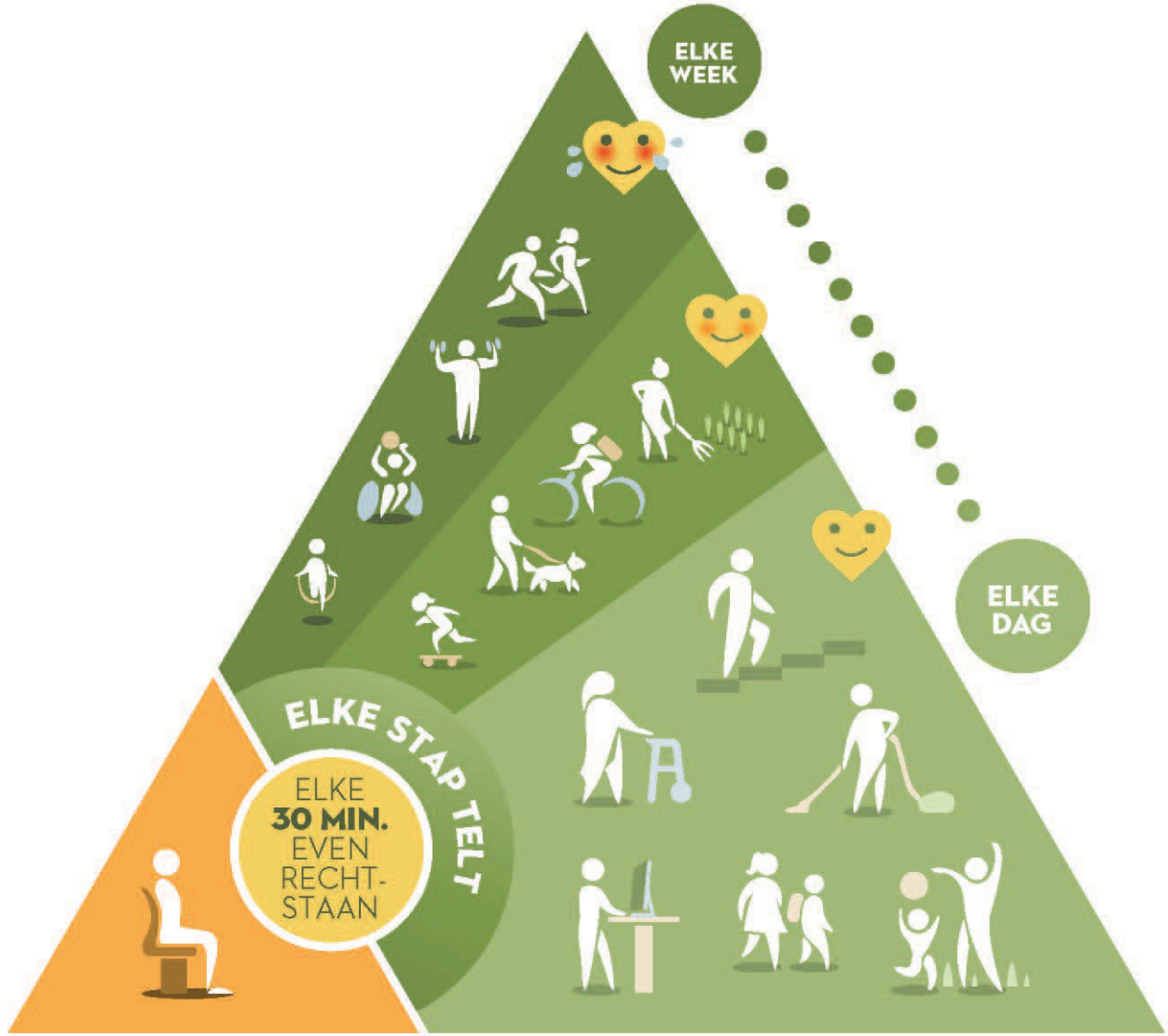
- Stoppen met roken heeft een positieve impact op het risico op diabetes type 2.



Beweeg voldoende en vermijd lang stilzitten

- Een gezonde **mix van zitten, staan en bewegen** doet wonderen voor je gezondheid.
- Meer bewegen en **minder stilzitten** is dus de boodschap, waarbij **elke stap telt.**





BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Aandacht voor mentale gezondheid

36% van de mensen met diabetes **ervaart diabetes-stress.**

63% van de mensen met diabetes geeft aan dat de **angst om diabetesgerelateerde complicaties te ontwikkelen** hun **welzijn beïnvloedt.**

28% van de mensen met diabetes vindt het **moeilijk om positief te blijven** met betrekking tot hun aandoening.



Aandacht voor mentale gezondheid

- Miljoenen mensen met diabetes worden dagelijks geconfronteerd met uitdagingen om hun **aandoening te beheersen, zowel thuis, op het werk als op school.**
- Ze moeten veerkrachtig, georganiseerd en verantwoordelijk zijn, wat **invloed** heeft **op zowel hun fysieke als mentale welzijn.**
- Diabeteszorg richt zich vaak alleen op de bloedsuikerspiegel, waardoor veel mensen zich **overweldigd voelen.**
- Op deze Wereld Diabetes Dag op 14 november, willen we **welzijn centraal stellen** in **diabeteszorg.**

Aandacht voor mentale gezondheid

- Zorg voor voldoende **nachtrust**
- Besteed aandacht aan jouw **mentale gezondheid**
- **Omring je** met vrienden, familie, collega's…
- Spreek je **diabeteseducator** aan



Hoe gaat het écht met jou?

- Geeft diabetes je **kopzorgen**?
- Voel je je **somber/boos bij de gedachte** aan je diabetes?
- Heb je het gevoel dat diabetes **je leven beheerst**?
- Heb je het gevoel dat je diabetes dagelijks lichamelijk en geestelijk **veel energie vraagt**?

Maak een afspraak bij de diabetespsychologe **Valérie Brackenier**

09/364 89 11 – valerie.brackenier@sezz.be - Consultaties op Woensdagnamiddag



GELUKSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

AZ Sint-Elisabeth

Lid van E17 ziekenhuis netwerk

AZ Sint-Elisabeth Zottegem vzw

Godveerdegemstraat 69, 9620 Zottegem

T 0032 9 364 81 11| info@sezz.be | www.sezz.be

0418.558.166 | RPR Gent, afd. Oudenaarde