

## Leefstijlgeneeskunde: sleutel op weg naar een diabetesvrije generatie

Wist je dat in Nederland maar liefst 1,1 miljoen mensen diabetes type 2 hebben en dat er naar schatting nog eens 1,1 miljoen mensen met prediabetes aan het voorportaal staan? Diabetes is een chronische ziekte met een enorme impact op je dagelijkse leven. Elke dag moet je medicatie gebruiken in de vorm van tabletten of een injectie, moet je letten op wat je eet en de inspanning die je levert en je bloedsuiker testen. Bovendien krijgt ongeveer de helft van de mensen met diabetes type 2 na verloop van tijd extra gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten. Dit kunnen en mogen we niet laten gebeuren. Daarom moeten we nú samen actie ondernemen op weg naar een duurzame oplossing van deze diabetes-crisis.

Het Diabetes Fonds heeft daarom samen met andere organisaties plannen ontvouwd om leefstijl binnen vijf jaar als eerste behandeling aan te bieden voor mensen met diabetes type 2.

Maar de sleutel tot een oplossing voor de diabetes-crisis is tweeledig. Aan de ene kant moeten we samen met andere instanties en de overheid een **gezonde leefomgeving** creëren. Dit doen we bijvoorbeeld door onze ongezonde voedselomgeving aan te pakken waarbij het maken van gezonde voedselkeuzes makkelijker, aantrekkelijker en goedkoper moet worden. En aan de andere kant moet **de zorg een omslag maken** van beginnen met medicatie naar beginnen met begeleiding bij een gezondere leefstijl.

Dat is een transformatie die vraagt om een **andere werkwijze**, een andere manier van denken en nieuwe kennis. Geen symptoombestrijding meer waarbij bijna 800.000 mensen diabetesmedicatie gebruiken, maar aan de slag met persoonsgerichte leefstijlzorg. Met aandacht voor gezonder eten, meer beweging, letten op gewicht, stress vermijden en voldoende slaap.

*“Ik krijg meer energie als ik bezig ben met de oorzaak van deze ziekte in plaats van symptoombestrijding. Mijn missie is om dat op de patiënt over te brengen, om samen uit te zoeken hoe we de leefstijl kunnen veranderen.”*

*Huisarts, Amersfoort*

Veel zorgverleners die leefstijl inzetten, ervaren hun werk **als leuker en zinvoller**. Ze leren mensen beter kennen en kunnen gerichter helpen. Een deel van de mensen met diabetes wordt **zelfredzamer**, waardoor ze veel minder vaak naar de praktijk komen. **Kennis en bewustzijn over diabetes type 2 en de rol van leefstijl** zijn essentieel om persoonsgerichte leefstijlzorg te laten slagen. Voor zowel de zorgverlener als de mensen met diabetes type 2. We moeten ons deze kennis eigen maken en **onze ervaringen delen**. Leren van elkaar zodat we als zorgverleners mensen optimaal kunnen stimuleren en begeleiden om zelfbewust gezondere keuzes te maken, haalbare doelen te stellen en een motivatie te hebben voor leefstijlverandering.

**Verandering van het zorgsysteem** vergt een lange adem. Maar ook voor zorgverleners en mensen met diabetes kost leefstijlverandering **tijd**. Maar het zijn inspanningen die zich

uiteindelijk terugbetalen. Zelfs kleine leefstijlveranderingen zoals het vermijden van suikerrijke dranken, kunnen al direct een **positief gezondheidseffect** hebben. De ene persoon kan **stap voor stap** medicatie verminderen en de ander heeft zelfs na een tijd helemaal geen medicatie meer nodig. Door een gezonde leefstijl nemen mensen met diabetes type 2 weer de regie over hun eigen gezondheid, zo zien we uit diverse succesvolle praktijkvoorbeelden waarbij zorgverleners leefstijl als behandeling hebben ingezet. Mensen voelen zich fitter en hun kwaliteit van leven neemt toe. Om de omslag te maken van medicatie naar zelfregie voor mensen met diabetes type 2, is het erg belangrijk dat er een heldere rolverdeling komt bij zorgprofessionals.

***“Na een paar consulten werd deze meneer al zelfredzamer, omdat hij zelf iets had gekozen wat gezondheidswinst oplevert. Het gaf hem zelfvertrouwen en motivatie. Het gevolg is dat hij inmiddels de dokter minder nodig heeft, waardoor ik meer tijd overhoud voor andere patiënten.”***

*Huisarts, Amersfoort*

Er zijn allerlei vormen van persoonsgerichte leefstijlgeneeskunde die zorgverleners en mensen met diabetes type 2 kunnen helpen. Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI) werken aan langdurige leefstijlveranderingen met gewichtsreductie als doel. Alleen is niet iedereen gebaat bij dezelfde aanpak. Van persoon tot persoon verschilt wat de beste leefstijlbehandeling is: sommigen hebben meer begeleiding nodig. Bijvoorbeeld mensen die diabetes type 2 met een **hoge complexiteit** hebben. Voor hen kan leefstijlaanpassing en minder medicatie risico geven op een te lage bloedsuiker. Er is dus een nog intensiever en **persoonlijker begeleidingstraject** nodig: GLI(++), zodat een zo **groot mogelijke groep mensen effectief begeleid** kan worden.

Nogmaals: de weg is lang op weg naar een diabetesvrije generatie. Maar de stip aan de horizon is helder en de urgentie is groot. Laten we mensen met diabetes type 2 de **regie weer teruggeven** over hun leven met een betere gezondheid, meer geluk en een betere participatie op de arbeidsmarkt.

Samen kunnen we de eerste stappen zetten en deze diabetes-crisis een halt toeroepen!

Help jij ons mee bij een succesvolle zorgtransitie?