

Leefstijl als eerste behandeling bij mensen met diabetes type 2

Leefstijl moet als eerste behandeling worden aangeboden in de zorg voor mensen met diabetes type 2. Hiervoor is het belangrijk dat leefstijlzorg beter beschikbaar, betaalbaar en onderdeel wordt van de zorg. Een gezonde leefstijl zorgt er vaak voor dat mensen met diabetes type 2 minder of helemaal geen medicatie meer nodig hebben. Ook hebben ze minder kans op ernstige bijkomende gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten. Daarom doen wij een dringende oproep aan onder andere de politiek, beleidsmakers, zorgverzekeraars en zorgprofessionals om in actie te komen.

In Nederland hebben 1,1 miljoen mensen diabetes type 2 en naar schatting 1,1 miljoen mensen met prediabetes zitten in de wachtkamer om deze ziekte te krijgen. Bijna 800.000 mensen met diabetes type 2 gebruiken op dit moment medicatie zoals pillen en/of insuline. Ongeveer 40% van deze mensen kan stoppen met medicatie als ze goede begeleiding krijgen bij het aanpassen van hun leefstijl: onder meer gezond eten, meer bewegen, voldoende ontspannen, een goede nachtrust en indien nodig gewichtsverlies.

Leefstijl integreren in de zorg

Vanuit de zorg is er voldoende bewijs dat leefstijlzorg effectief is en bij veel mensen zorgt voor een betere gezondheid. Het is volgens Halbertsma niet langer de vraag óf leefstijl een prominente plek verdient in de zorg, maar hoe we dit gaan aanpakken. 'Bij veel mensen kan een gezonde leefstijl zorgen voor het gedeeltelijk of geheel omkeren van diabetes. Bovendien is de kans groot dat ze geen andere ziektes ontwikkelen zoals nierfalen en hart- en vaatziekten. Dat is de bonus van deze aanpak. Want diabetes is vaak de voorloper van andere aandoeningen. Dat laatste is een belangrijk argument om juist leefstijlgeneskunde in te zetten voor type 2.'

Volgens Halbertsma verbetert leefstijlzorg niet alleen de gezondheid en het leven van mensen met diabetes, maar draagt het ook bij aan meer arbeidspotentieel, lagere zorgkosten en een gezondere maatschappij. 'Daarom roepen wij op om leefstijl binnen vijf jaar de meest logische behandeloptie voor patiënten met diabetes type 2 te maken.'

Noodzakelijke veranderingen leefstijlbehandeling

Niet iedereen is gebaat bij dezelfde aanpak. Van persoon tot persoon verschilt wat de beste leefstijlbehandeling is. Het aanbod van intensieve en persoonlijke begeleidingstrajecten moet uitgebreider, zodat dit voor een nog grotere groep mensen bereikbaar en effectief is. Volgens Halbertsma is het tijd om zorgverleners te helpen bij het integreren van leefstijl als behandeling in de zorg. 'We werken samen met partijen en stakeholders, waaronder Lifestyle4Health, Vereniging Arts & Leefstijl, Noaber en Philips Foundation om dit sneller voor elkaar te krijgen.'

Ook is het noodzakelijk dat de omstandigheden waarin mensen opgroeien, wonen, werken, leven mee verandert. Halbertsma noemt bijvoorbeeld de ongezonde voedselomgeving. 'Het is voor iedereen moeilijk om gezonde keuzes te maken wanneer de meeste producten in de voedselomgeving ongezond zijn. Gezonde voeding moet goedkoper, aantrekkelijker en beter beschikbaar worden. Daar zetten we ons voor in via de Alliantie Voeding Voor de Gezonde Generatie.'

Podcast leefstijlzorg

Het Diabetes Fonds lanceert een podcast over leefstijl in de zorg om met elkaar in gesprek te gaan over dilemma's, kansen en oplossingen voor de toekomst. Er komen vragen aan bod zoals: Hoe kunnen we het zorgsysteem zo inrichten dat zorgprofessionals leefstijlbehandeling als eerste

behandeloptie zien? En is op maat gemaakte leefstijlbehandeling mogelijk binnen het huidige financiële zorgsysteem? De podcast is te beluisteren via diabetesfonds.nl/podcast