

## Social media-berichten

### Doe jij ook mee?

Wist je dat in Nederland maar liefst 1,1 miljoen mensen diabetes type 2 hebben? En dat er naar schatting 1,1 miljoen mensen met prediabetes in de wachtkamer zitten om deze ziekte te krijgen?

Diabetes is een chronische ziekte met een enorme impact op het dagelijkse leven van mensen. Elke dag insuline nemen via een tablet of injectie, continu opletten wat je eet en de inspanning die je doet en je bloedsuiker testen. Bovendien krijgt de helft van mensen met diabetes type 2 na een tijdje extra gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten.

Maar gelukkig is er hoop, als we samen actie ondernemen om deze diabetes-crisis te bezweren. Hiervoor is wel een transformatie in de zorg nodig waarbij we op een andere manier gaan werken en denken. Dus leefstijl als eerste behandeling inzetten bij mensen met diabetes type 2 in plaats van gelijk beginnen met medicatie. In Nederland gebruiken bijna 800.000 mensen diabetesmedicatie. Ongeveer 40% van deze mensen kan stoppen met medicatie als ze goede begeleiding krijgen bij het aanpassen van hun leefstijl.

Dat is toch aanleiding genoeg om de handen ineen te slaan. Help jij ons ook mee bij een succesvolle en gezonde zorgtransitie?

---

### Podcast over leefstijl in de zorg

Ik heb meegedaan aan de podcastserie: Leefstijlzorg, een uitdagend perspectief. Het was zeer waardevol om met andere deskundigen te praten over het belang van een gezonde leefstijl in de zorg. Een gezond en gelukkig leven is namelijk voor iedereen belangrijk, maar helaas niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Maar liefst 1,1 miljoen mensen hebben diabetes type 2. Als er niets gebeurt, stijgt dit aantal naar 1,3 miljoen in 2040. Diabetes is vaak het begin van allerlei gezondheidsproblemen, wat leidt tot meer druk op het zorgpersoneel, stijgende zorgkosten en uitval op het werk in de maatschappij. Bijna 800.000 mensen in Nederland gebruiken diabetesmedicatie.

Maar gelukkig is er hoop. Want passende leefstijlzorg is effectief bij mensen met diabetes type 2. Dit zorgt voor een betere kwaliteit van leven, betere bloedsuikerwaarden met minder of geen medicatie en minder kans op gezondheidsproblemen in de toekomst. Ongeveer 40% van de mensen met diabetes type 2 kunnen stoppen met medicijnen als ze goede begeleiding krijgen bij het aanpassen van hun leefstijl.

Wil je meer horen over de laatste ontwikkelingen over leefstijl in de zorg en hoe leefstijl onderdeel moet worden van de zorgpraktijk? Luister dan naar de podcast.