



Informatiebijeenkomst
Nationale Diabetes Challenge
2018











basvandegeoor
foundation

sportief met diabetes

Kwaliteit van leven voor mensen
met diabetes verbeteren door
middel van sport en bewegen









Hoe verbeteren wij de kwaliteit van leven van mensen met diabetes type 2?

- Samen met de eerstelijns zorgverleners, sport- en welzijns professionals
- Pragmatisch en bewezen effectief beweegprogramma
- Organisatie met een team (van professionals)
- Iedereen kan meedoen
- Zelfmanagement
- Laagdrempelig, met aandacht en energie
- Wandelen is behandelen



Hoe verbeteren wij de kwaliteit van leven van mensen met diabetes type 2?

- Samen met de eerstelijns zorgverleners, sport- en welzijns professionals
- Pragmatisch en bewezen effectief beweegprogramma
- Organisatie met een team (van professionals)
- Iedereen kan meedoen
- Zelfmanagement
- Laagdrempelig, met aandacht en energie
- Wandelen is behandelen





Hoe verbeteren wij de kwaliteit van leven van mensen met diabetes type 2?

- Samen met de eerstelijns zorgverleners, sport- en welzijns professionals
- Pragmatisch en bewezen effectief beweegprogramma
- Organisatie met een team (van professionals)
- Iedereen kan meedoen
- Zelfmanagement
- Laagdrempelig, met aandacht en energie
- Wandelen is behandelen





Hoe verbeteren wij de kwaliteit van leven van mensen met diabetes type 2?

- Samen met de eerstelijns zorgverleners, sport- en welzijns professionals
- Pragmatisch en bewezen effectief beweegprogramma
- Organisatie met een team (van professionals)
- Iedereen kan meedoen
- Zelfmanagement
- Laagdrempelig, met aandacht en energie
- Wandelen is behandelen



Hoe verbeteren wij de kwaliteit van leven van mensen met diabetes type 2?

- Samen met de eerstelijns zorgverleners, sport- en welzijns professionals
- Pragmatisch en bewezen effectief beweegprogramma
- Organisatie met een team (van professionals)
- Iedereen kan meedoen
- Zelfmanagement
- Laagdrempelig, met aandacht en energie
- Wandelen is behandelen



Hoe verbeteren wij de kwaliteit van leven van mensen met diabetes type 2?

- Samen met de eerstelijns zorgverleners, sport- en welzijns professionals
- Pragmatisch en bewezen effectief beweegprogramma
- Organisatie met een team (van professionals)
- Iedereen kan meedoen
- Zelfmanagement
- Laagdrempelig, met aandacht en energie
- Wandelen is behandelen



Hoe verbeteren wij de kwaliteit van leven van mensen met diabetes type 2?

- Samen met de eerstelijns zorgverleners, sport- en welzijns professionals
- Pragmatisch en bewezen effectief beweegprogramma
- Organisatie met een team (van professionals)
- Iedereen kan meedoen
- Zelfmanagement
- Laagdrempelig, met aandacht en energie
- Wandelen is behandelen





Hoe verbeteren wij de kwaliteit van leven van mensen met diabetes type 2?

- Samen met de eerstelijns zorgverleners, sport- en welzijns professionals
- Pragmatisch en bewezen effectief beweegprogramma
- Organisatie met een team (van professionals)
- Iedereen kan meedoen
- Zelfmanagement
- Laagdrempelig, met aandacht en energie
- Wandelen is behandelen





Hoe verbeteren wij de kwaliteit van leven van mensen met diabetes type 2?

- Samen met de eerstelijns zorgverleners, sport- en welzijns professionals
- Pragmatisch en bewezen effectief beweegprogramma
- Organisatie met een team (van professionals)
- Iedereen kan meedoen
- Zelfmanagement
- Laagdrempelig, met aandacht en energie
- Wandelen is behandelen



Breng beweging in de praktijk



De Nationale
Diabetes Challenge



'Zorg staat onder druk'

FME roept sector op tot scherpere keuzes en innovatie



door Ertan Basekin

De gezondheidszorg zal komende jaren flink onder druk staan vanwege de vergrijding en de toename van het aantal chronisch zieken. De zorgsector moet hierop inspelen.



Zorgstelsel zit kiezers niet lekker

WILMA KIESKAMP, REDACTIE POLITIEK

Onderzoek Trouw De overheid

Leefstijl is onbenut medicijn

Context

DE GROENE AMSTERDAMMER



De kosten in de zorg

door Mirjam de Rijk beeld Aart-Jan Venema

Nie ste gu en rea zijr ter DE bez wa zou ve) de bli er- n.



Kamer heeft amper inzicht zorgkosten

Onderzoek: Schippers baseert zich op onvolledige informatie

Jan-Willem Navis

De Tweede Kamer heeft nauwelijks zicht op de ontwikkeling van de zorgkosten, en het is maar de vraag of minister Schippers (Volksgezondheid) dat wel heeft.



Medicijnen nog peperduur door ontbreken alternatief

DAGBLAD met NOORDEN



Zorgpolis minima pakt vaak duur uit

Arend van Wijngaarden

EMMEN/GRONINGEN Steeds meer minima krijgen via hun gemeente een relatief kostbare, uitgebreide zorgpolis. De gemeenten steken geld voor de bijzondere bijstand en welzijnswet Wmo in die polis.

Vrijwel alle gemeenten sluiten voor hun inwoners met een minimuminkomen een collectief contract met een zorgverzekering.

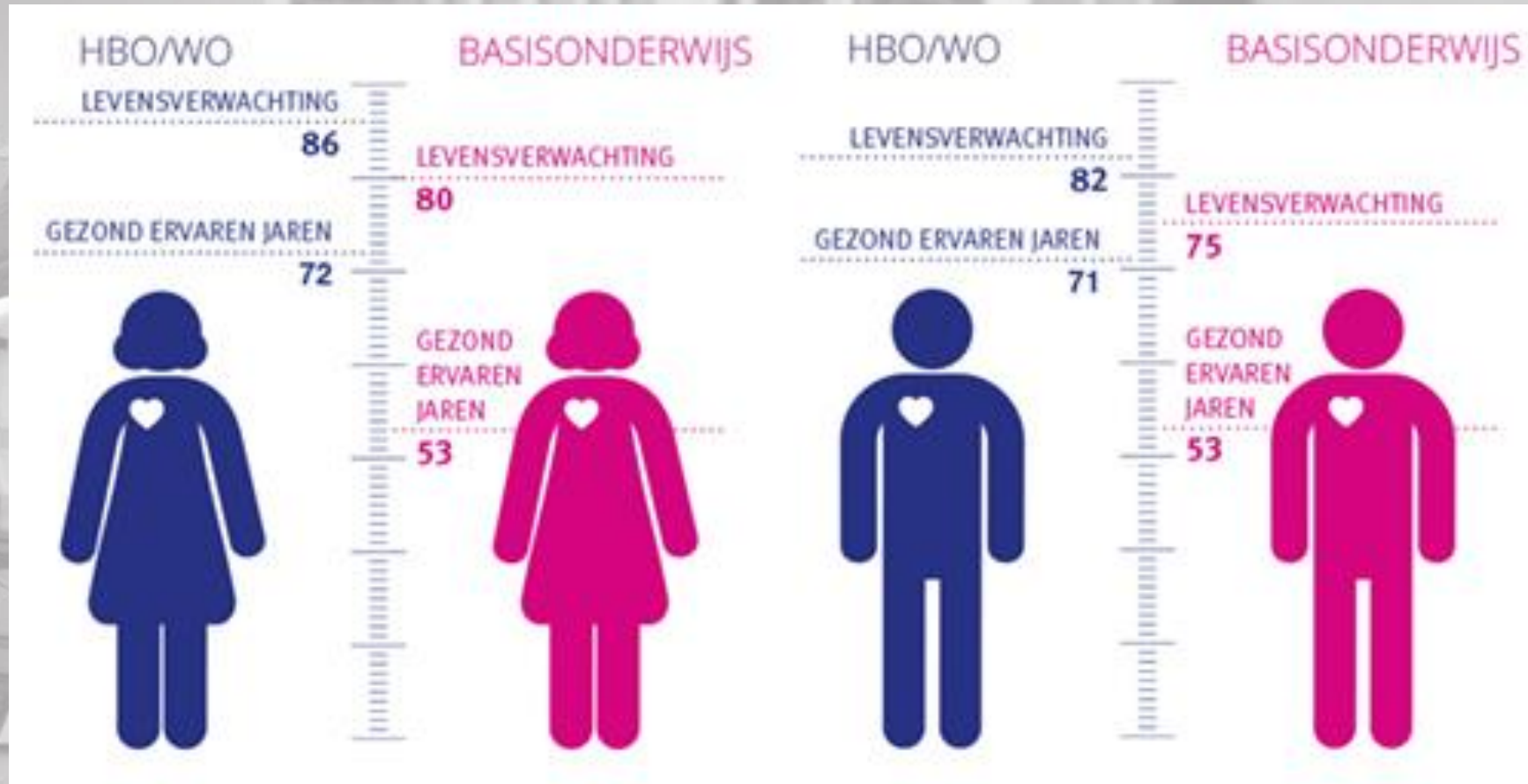


Nederland vergrijsst



RIVM, 2017

Sociaaleconomische gezondheidsverschillen



RIVM, 2017

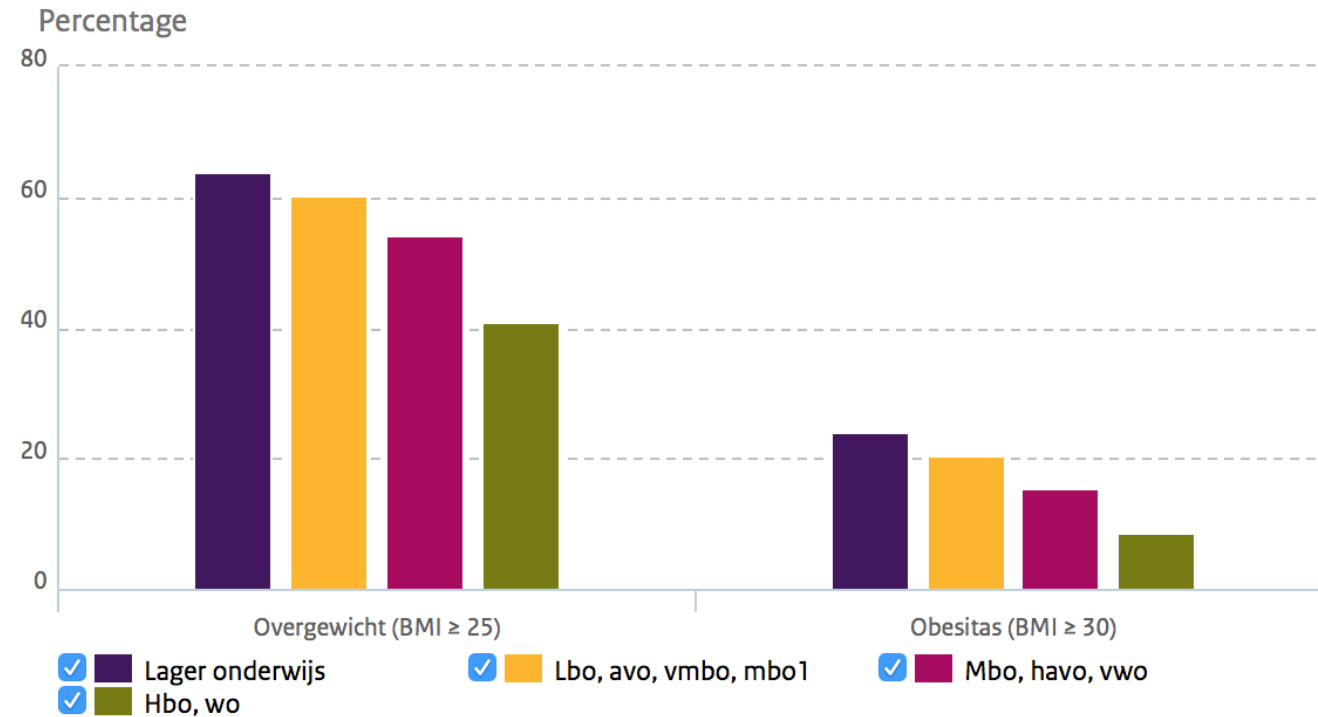
Helft is te zwaar

Overgewicht naar opleiding 2016



25 jaar en ouder

Lager opgeleiden 2,5x vaker ernstig overgewicht



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2016

RIVM, 2017



De Nationale
Diabetes Challenge

Arbeidsparticipatie

GESCHIKT

ONGESCHIKT

Chronische aandoening = meer kans op arbeidsongeschiktheid (1,5 tot 2,8 keer)

RIVM, 2017



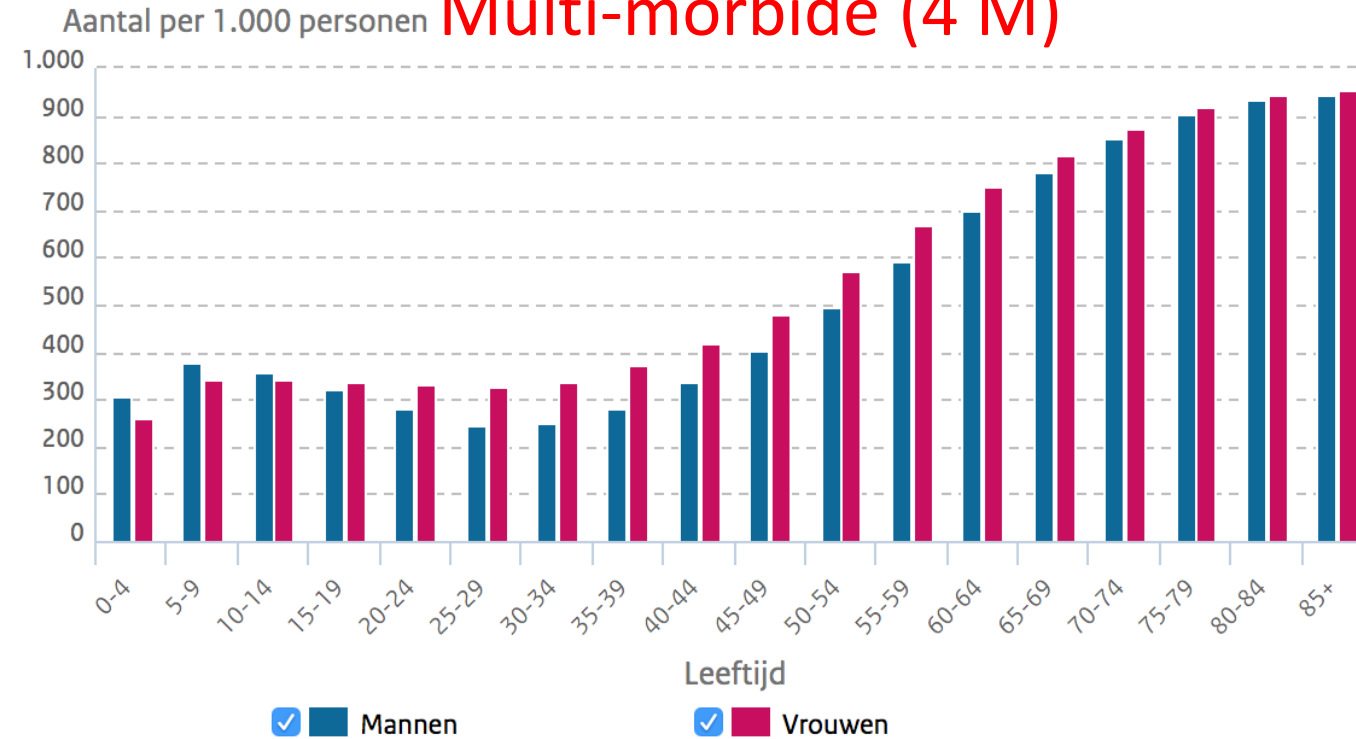
De Nationale
Diabetes Challenge

Ziektelast in Nederland

Aantal personen met één of meer chronische ziekten op 1 januari 2014



Chronische aandoening (8,2 M)
Multi-morbide (4 M)



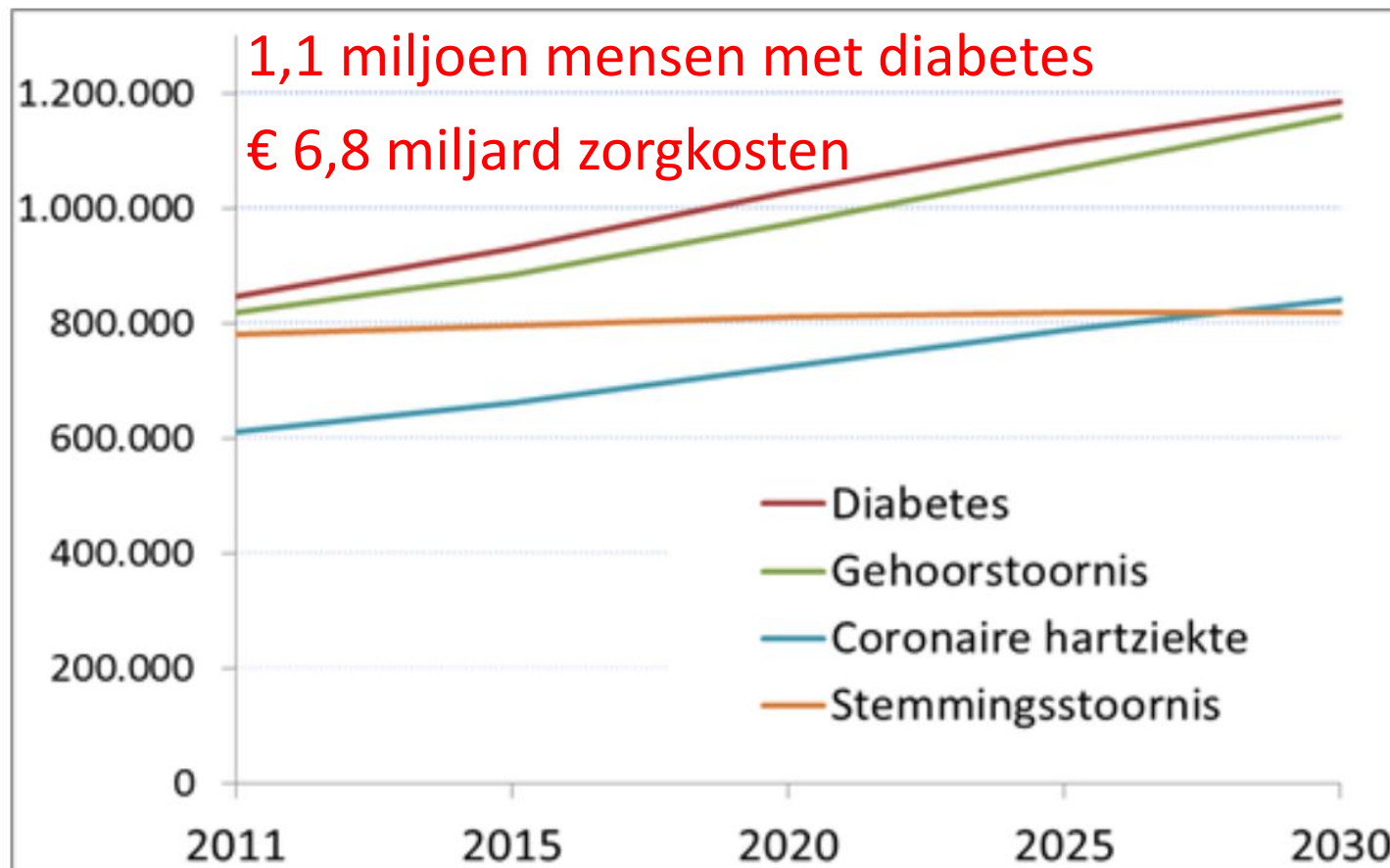
Bron: Nivel Zorgregistraties eerste lijn

RIVM, 2016



De Nationale
Diabetes Challenge

Prevalentie diabetes



RIVM, 2016



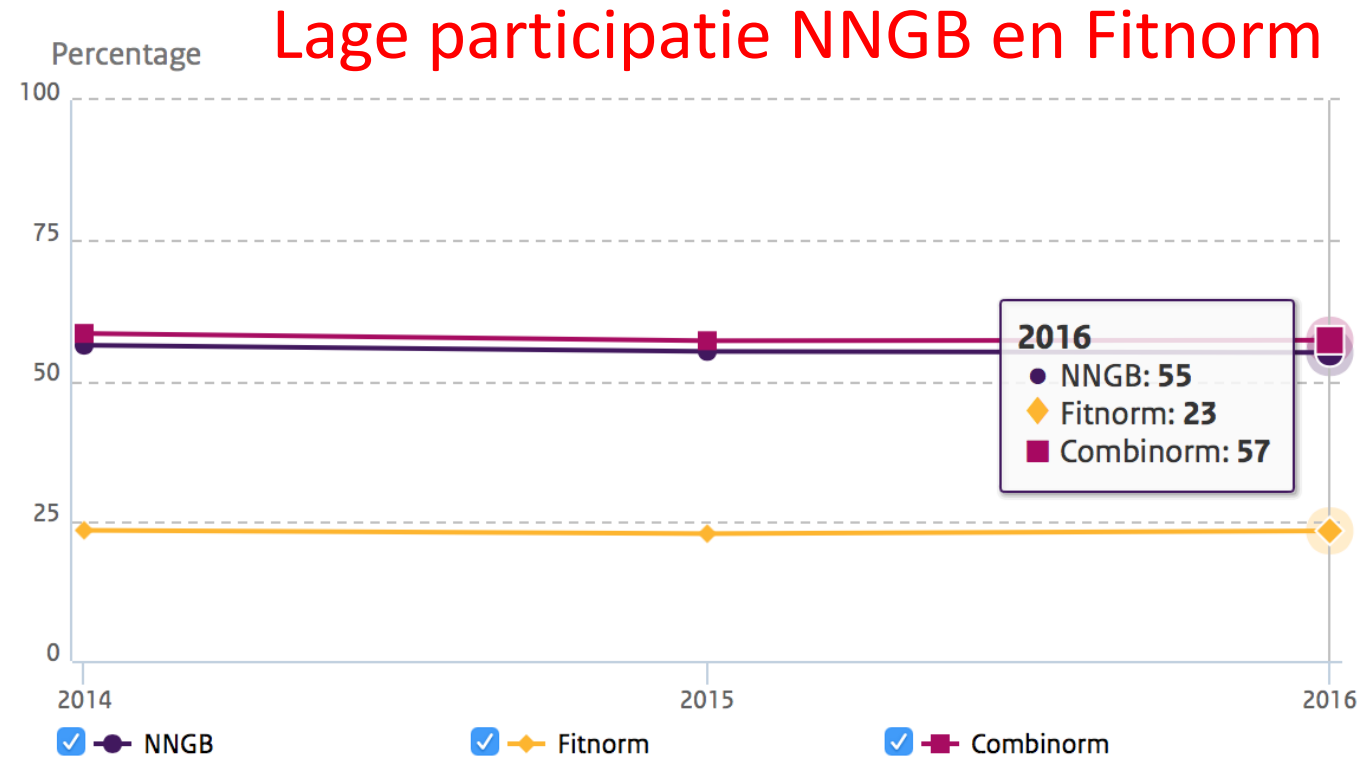
De Nationale
Diabetes Challenge

Sport- en beweeggedrag

Voldoen aan NNGB, Fitnorm en Combinorm in 2014-2016



Bevolking van 12 jaar en ouder



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM [\[link\]](#), 2014, 2015 en 2016

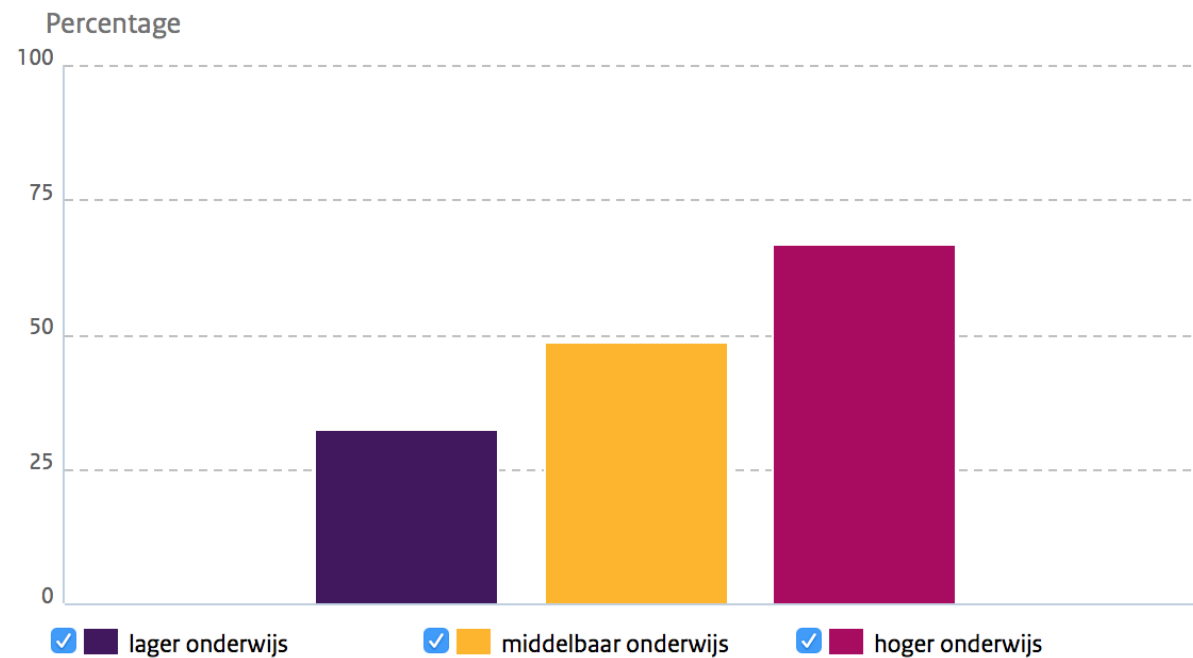
RIVM, 2014,
2015 en 2016

Sportparticipatie i.r.t. opleiding

Wekelijkse sporters naar hoogst voltooide opleiding, 2016



Bevolking van 25 jaar en ouder



Bron: [Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM](#), 2016

lager onderwijs: lo, [vmbo](#), [avo onderbouw](#), [mbo 1](#)

middelbaar onderwijs: [havo](#), [vwo](#), [mbo 2,3,4](#)

hoger onderwijs: [hbo](#), [wo](#)

RIVM, 2014,
2015 en 2016



De Nationale
Diabetes Challenge

In internationaal perspectief

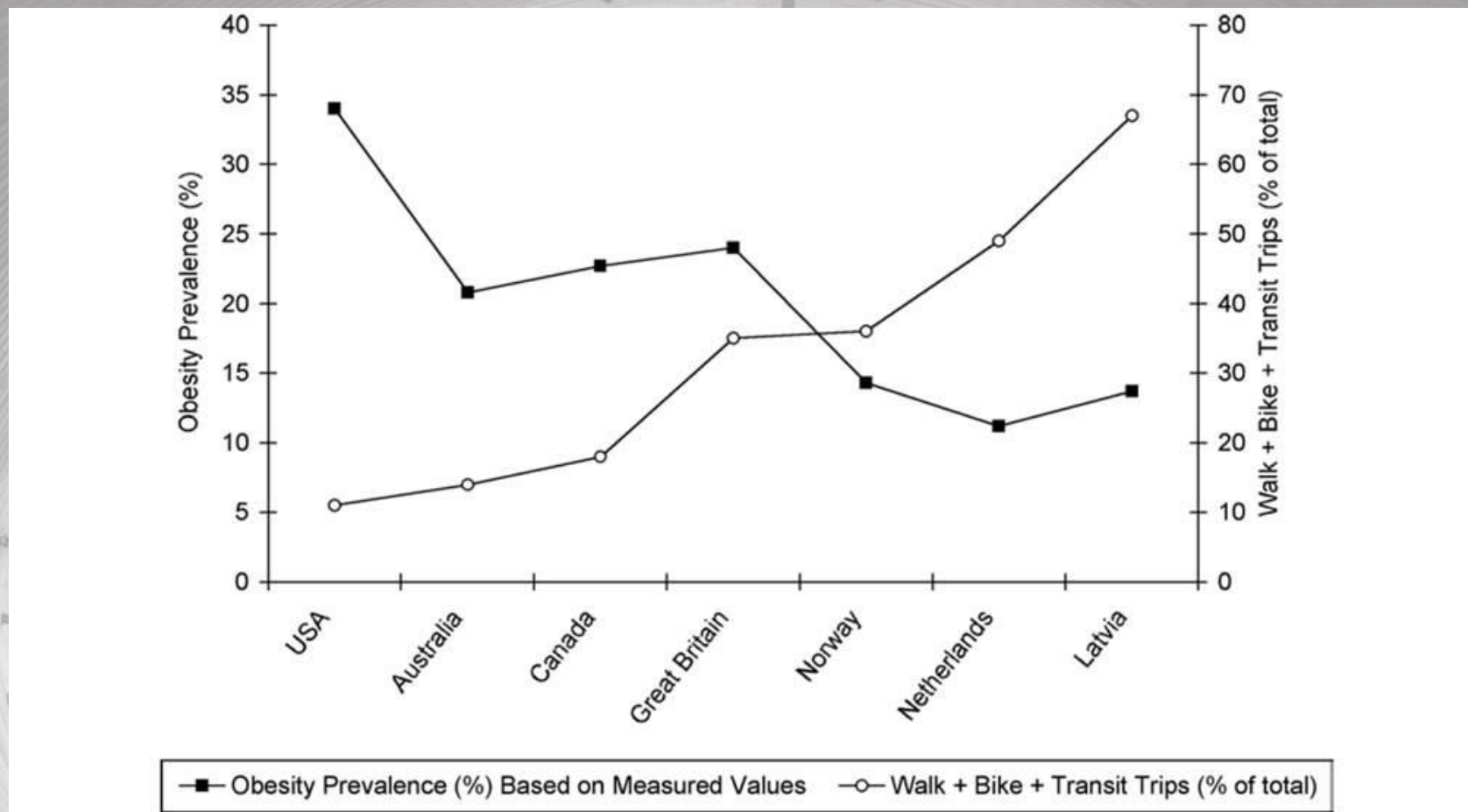


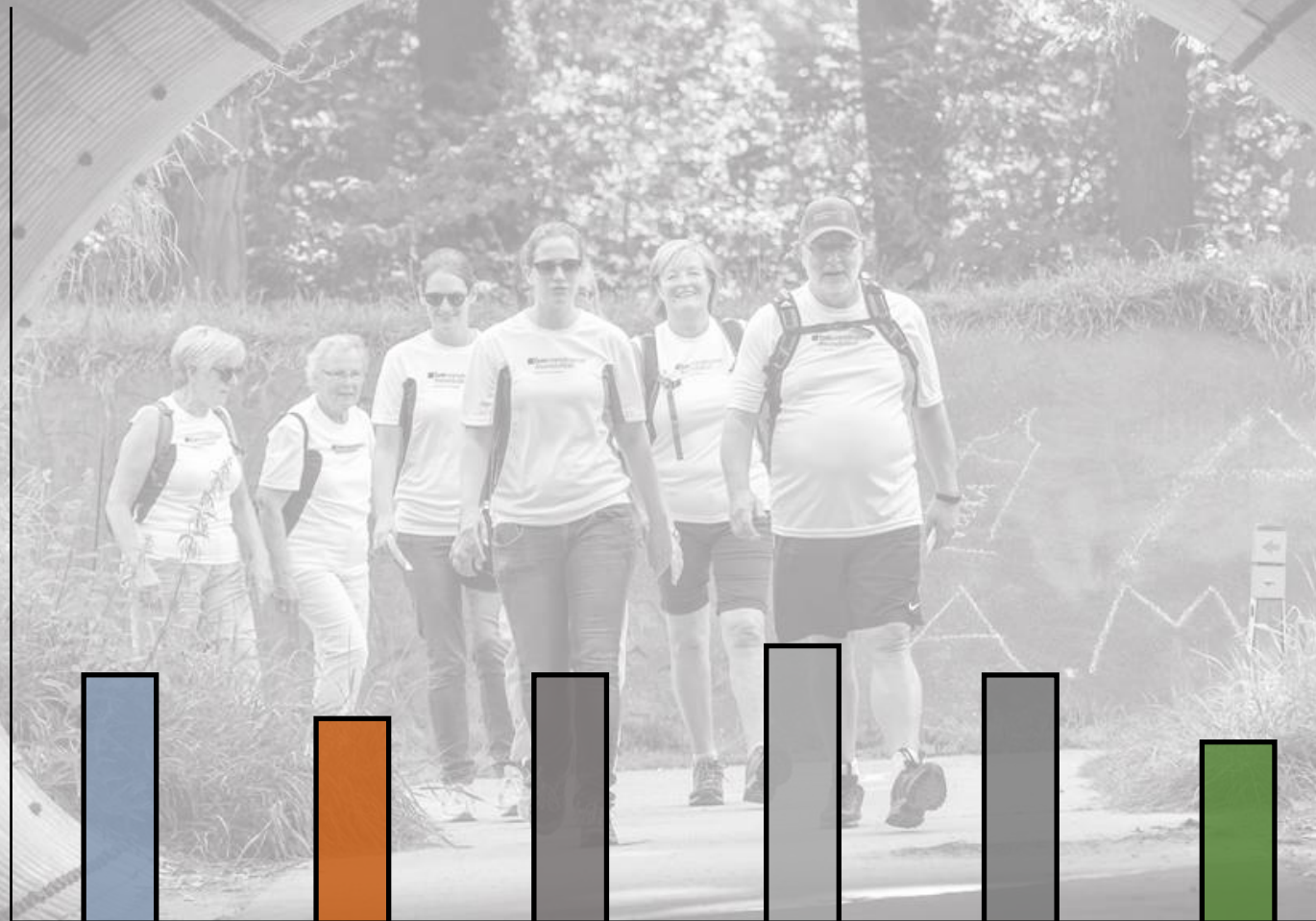
Figure 3 — Obesity ($\text{BMI} \geq 30 \text{ kg} \cdot \text{m}^{-2}$) prevalence and rates of active transportation (defined as the combined percentage of trips taken by walking, bicycling, and public transit) in countries of Europe, North America, and Australia. BMI was computed from measured height and weight. Data were obtained from national surveys of travel behavior and health indicators conducted between 1997 and 2006 (see text for details).

RIVM, 2014,
2015 en 2016

De rol van sport/bewegen

Niet OK

OK



Diabetes !
Oplossing?
Medicatie!
Of bewegen

RIVM, 2014,
2015 en 2016

DT2

Cholesterol

Overgewicht

CVA

Hypertensie

Depressie



De Nationale
Diabetes Challenge

Wat komt u tegen in de praktijk?

**It's not that
diabetes,
heart disease
and obesity
runs in your
family. It's that no
one runs in your
family.**

RIVM, 2014,
2015 en 2016



**De Nationale
Diabetes Challenge**

Tijd voor actie!

Zorgoverstappers kiezen voor preventie

Staatssecretaris Blokhuis (VWS) start gespreksrondes over Nationaal Preventieakkoord

**Preventie wordt onderdeel
basispakket zorg**



De Nationale
Diabetes Challenge

Pas op voor de bijwerkingen!

- helpt bij afvallen en gewichtscontrole
- is gunstig voor bloeddruk, vetspectrum en glucose
- verkleint de kans op hart - & vaatziekte
- verkleint kans op kanker
- verkleint kans op osteoporose, vallen, fracturen
- zorgt voor fitheid en meer plezier
- verbetert de insulinegevoeligheid
- zorgt voor stabielere waarden
- verkleint de kans op complicaties



Hoe brengt u beweging in de praktijk?



Ik hoop dat je gezond eet en voldoende lichaamsbeweging krijgt ...



Zorgprofessional herkent u dit?

- Patiënten zijn moeilijk te motiveren
- Zorggerichte houding
- Geen vooruitgang
- Herhalen van de boodschap
- Tijdsgebrek
- Administratielast
- Persoonsgerichte zorg

De Nationale Diabetes Challenge

Meld u nu aan!

Wandel mee met de Nationale Diabetes Challenge

De Nationale Diabetes Challenge

10-20 weken wandelen voor eigen zorgverlener
Start april 2017, eind 27 t/m 30 september 2017
Dij u in de buurt

Onderzoek tijdens NDC toonde aan dat deelnemers:

- zich fitter en gezonder voelden
- hun glucosewaarden geregeld kregen
- gewicht verloren
- meer sociale contacten
- meer controle kregen over hun gezondheid, zelfstress

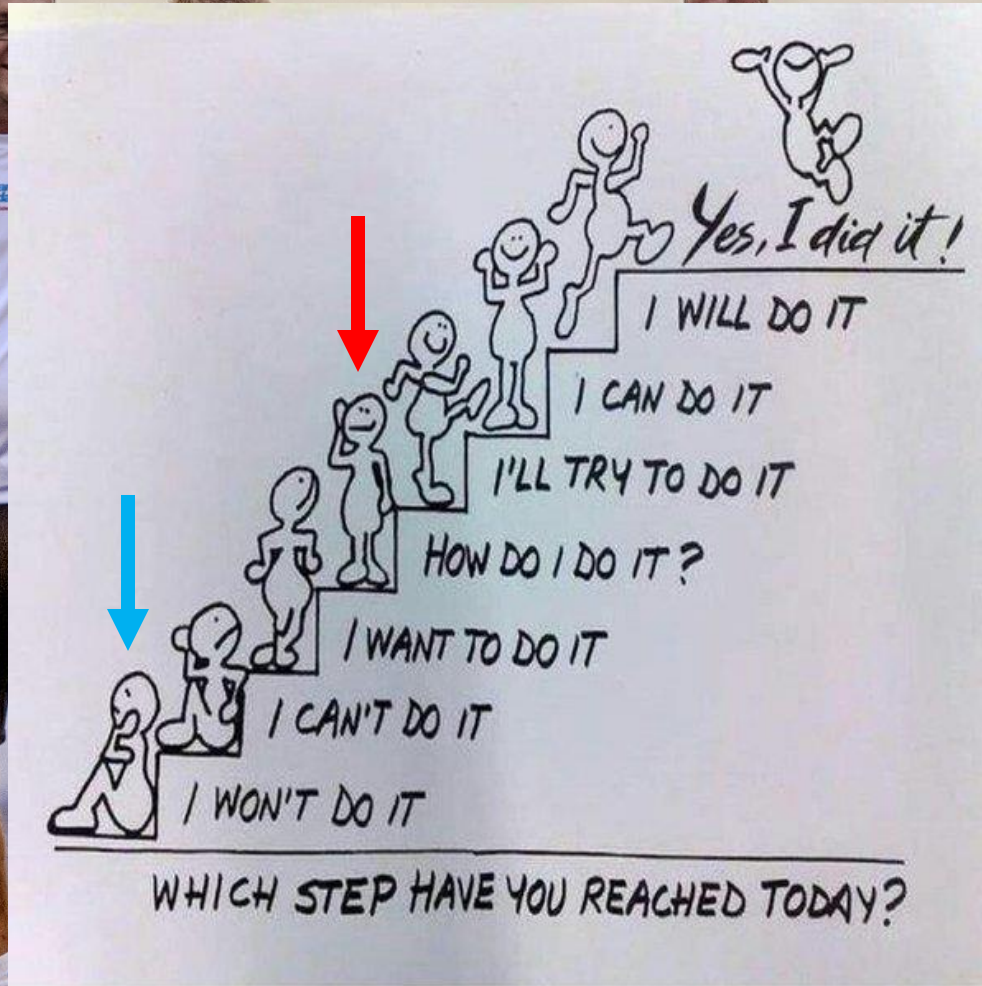
Vraag uw zorgverlener om meer informatie
www.nationale-diabetes.nl

Sportprofessional herkent u dit?

- Gezondheid en preventie zijn actuele thema's
- Mensen met een chronische aandoening zijn moeilijk in beweging te brengen
- Ontbreken van een integrale aanpak voor preventie
- Op zoek naar een wijkgerichte interventie



Brengt beweging in de praktijk



Wandelen = behandelen





Even voorstellen

- Ellis de Jong
- BMI: 31,2 kg/m²
- Diabetes, overgewicht en depressie
- Werkt niet meer
- Lager opgeleid



Tijdens controle

- Waardes zijn verslechterd
- Maximale dosering
- Alles geprobeerd
- Tijd voor actie
- NDC
- Samen en dichtbij
- 1x per week
- Finale





Na 4 weken

- Alledaagse dingen makkelijker
- 500 m kan wandelen
- Plezier in bewegen
- Nieuwe mensen leert kennen
- Veel geleerd van anderen
- Makkelijker praat over gezondheid
- Meer overleg met ZP
- Professionele begeleiding
- Iedereen doet mee



Na 12 weken

- Vakantie
- De nieuwe ik
- Ontvangt ze complimenten
- Zelfmanagement
- Iedere dag wandelen
- 10.000 stappen per dag

IT TAKES

4 WEEKS

FOR YOU TO SEE YOUR BODY CHANGING

IT TAKES

8 WEEKS

FOR YOUR FRIENDS AND FAMILY

IT TAKES

12 WEEKS

FOR THE REST OF THE WORLD

KEEP GOING

THE NEW YOU TUMBL.COM



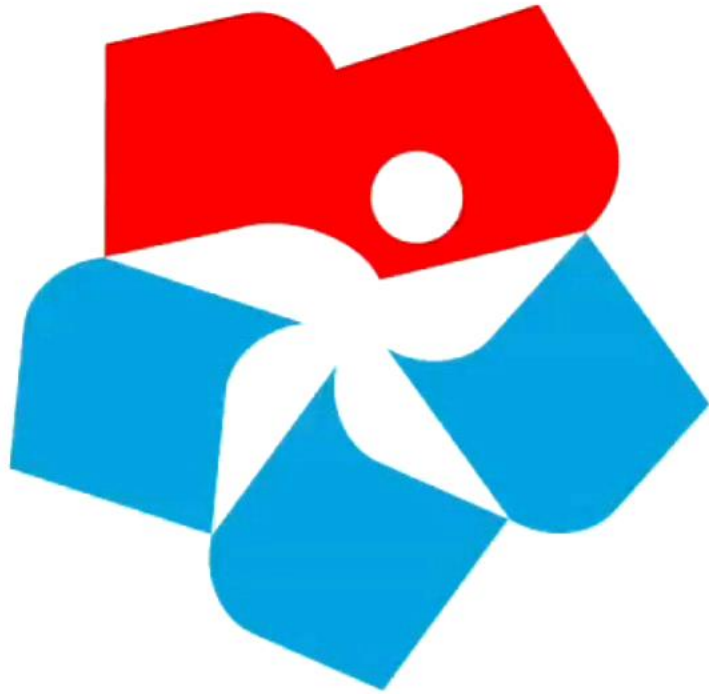
De Nationale
Diabetes Challenge



Na 20 weken

- Herboren
- Nieuwe vrienden
- Klaar voor de finale
- Follow-up
- Dankbaar
- Ambassadeur
- Wandelbegeleider





De Nationale Diabetes Challenge

basvandegoor
foundation

www.basvandevoor.nl



De Nationale
Diabetes Challenge

2016

123 locaties

2.587 deelnemers

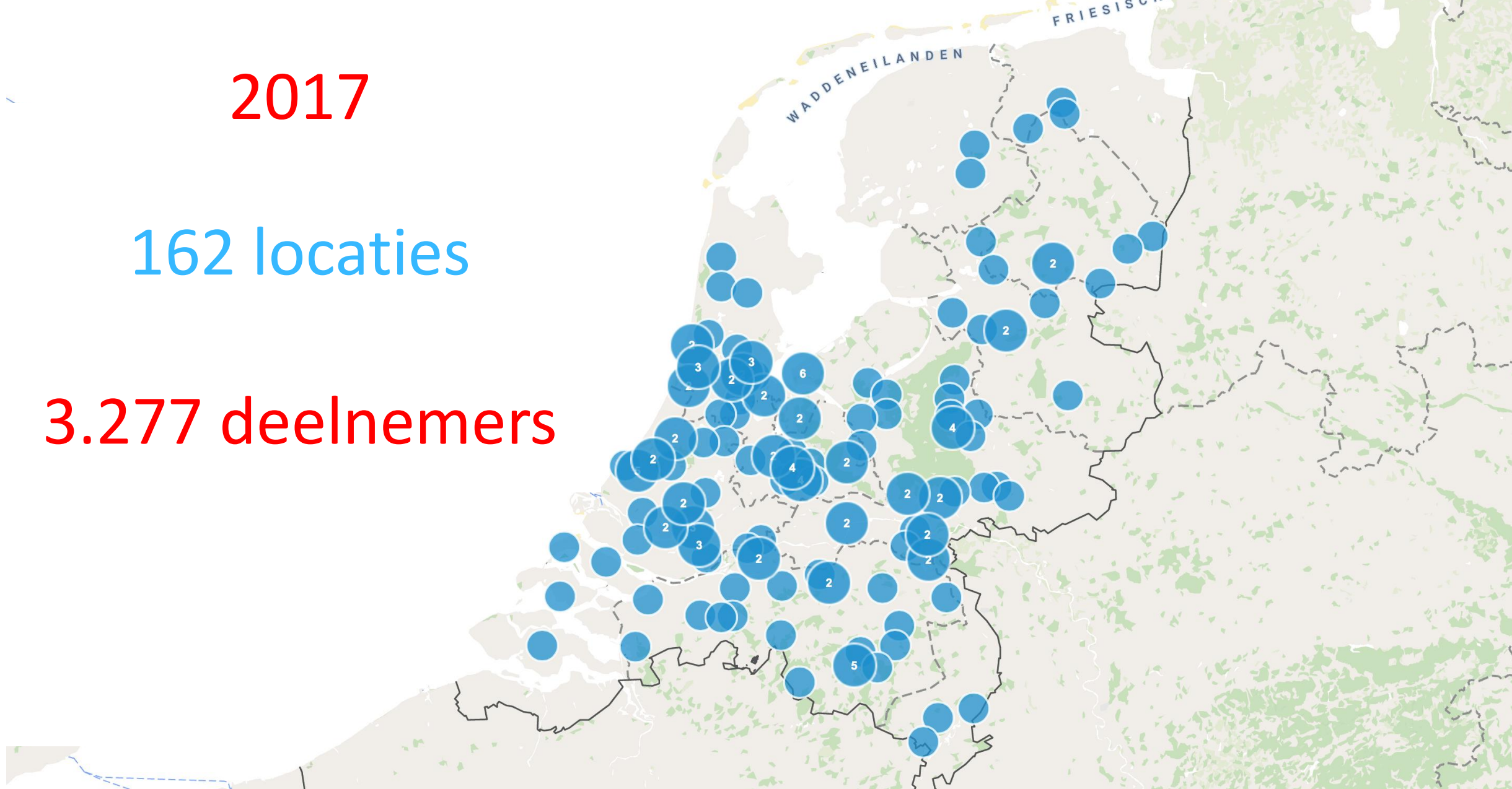


De Nationale
Diabetes Challenge

2017

162 locaties

3.277 deelnemers



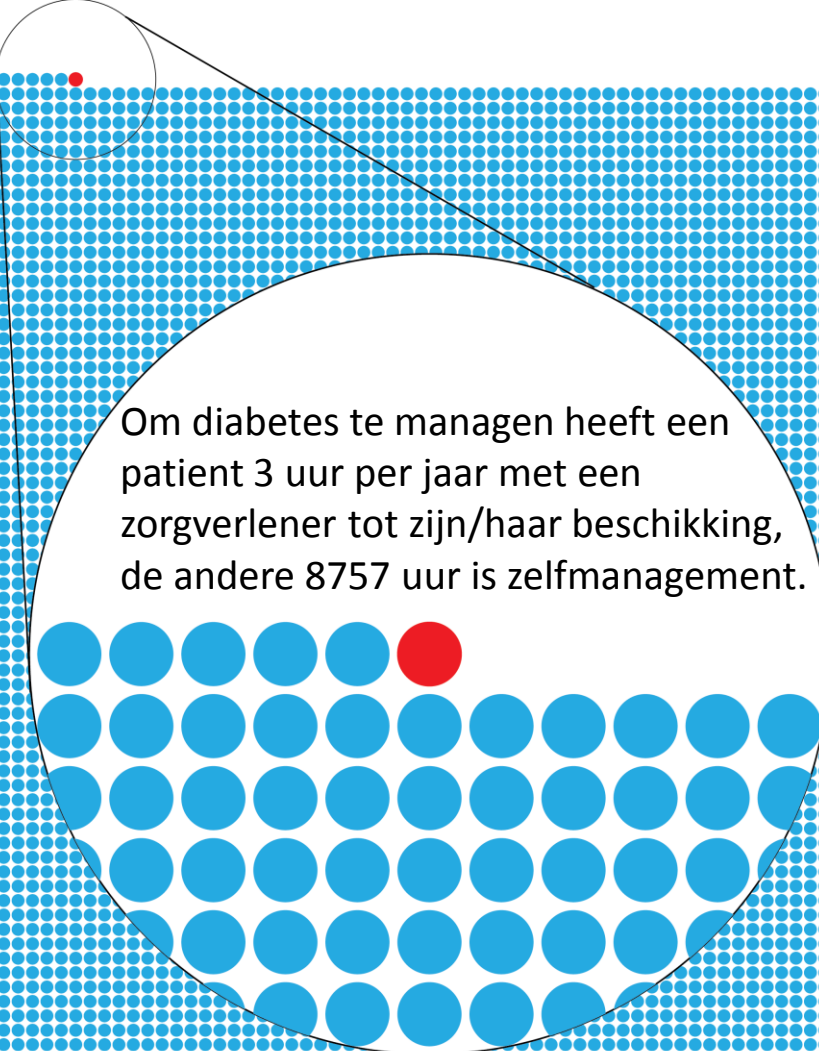
De Nationale
Diabetes Challenge



20 weken wandelen
3 daagse afsluiting
1 grote finale



De Nationale
Diabetes Challenge



Om diabetes te managen heeft een
patient 3 uur per jaar met een
zorgverlener tot zijn/haar beschikking,
de andere 8757 uur is zelfmanagement.



COPD

CVRM

Hart- & vaatziekten

Wie deden er mee?

Inactief

Obesitas

Pre-diabetes

Type 1 & 2

Insulineresistent



NDC als incentive



De Nationale
Diabetes Challenge

Laagdrempelig bewegen samen met je zorgprofessional



De Nationale
Diabetes Challenge



Multidisciplinaire
samenwerking



De Nationale
Diabetes Challenge



Nieuwe
inzichten



De Nationale
Diabetes Challenge



Snelle en
positieve
resultaten!



De Nationale
Diabetes Challenge

Energie
verdubbelaar



De Nationale
Diabetes Challenge

Beginsituatie

Tabel 1. Demografische gegevens

	N	%
Geslacht		
Man	284	46
Vrouw	334	54
Opleiding		
Lager onderwijs	60	9.7
LBO-VMBO	104	16.8
MAVO	74	12
HAVO	36	5.8
MBO	199	32.2
VWO	11	1.8
HBO	106	17.2
WO	28	4.5

31,2 = BMI

23% indicatie depressie

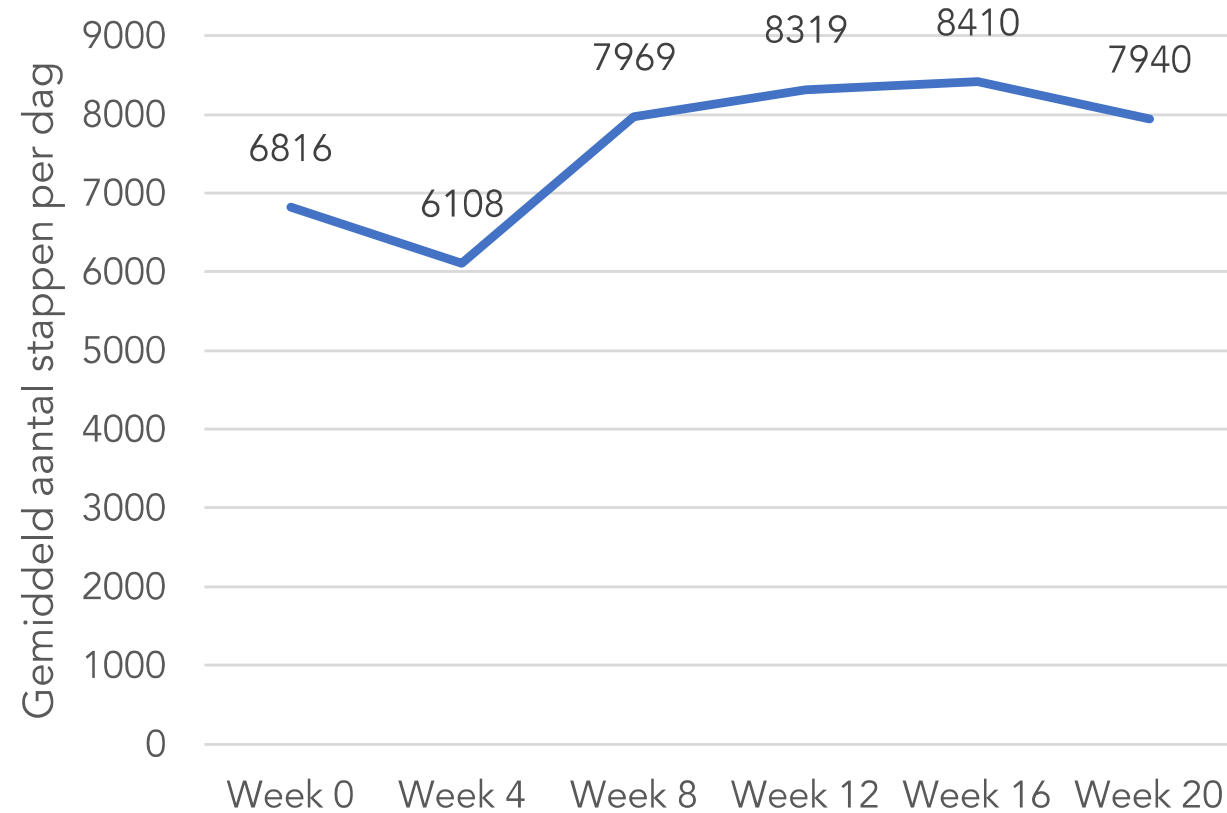
63% niet (meer) werkzaam

74% multi-morbiditeit

76% lager opgeleid



Stappen

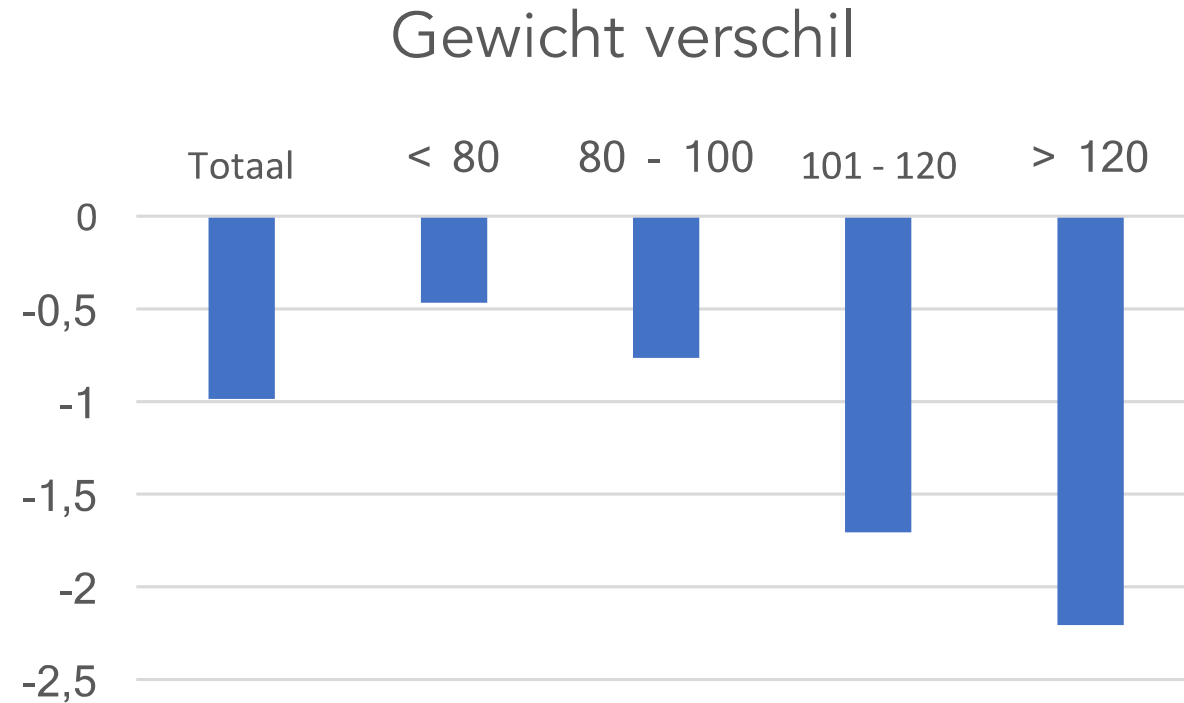


Figuur 2 Gemiddeld aantal stappen per dag gedurende de NDC

Gewicht

Bij NNGB halveert de kans op complicaties, ook al blijft het gewicht gelijk.

Met name inwendig vet vermindert!



Figuur 5 Gemiddelde gewicht verschil

Somatische uitkomsten

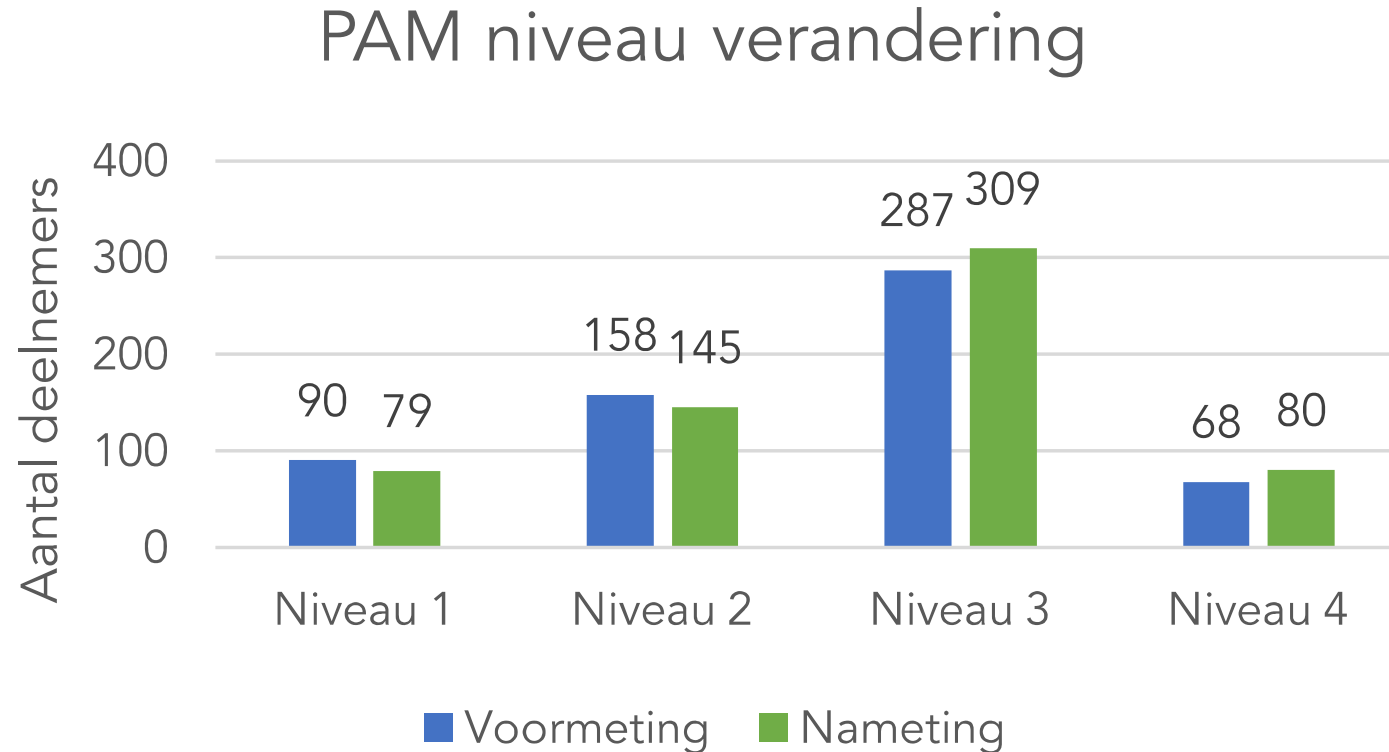
Tabel 3. Gemiddelde somatische uitkomsten

	<i>Aantal deelnemers</i>	Startmeting	Eindmeting	<i>p</i> - waarde
BMI	160	31.2 (5.3)	30.9 (5.3)	.031*
Gewicht (kg)	160	91.0 (19.1)	90.0 (18.9)	.003**
Heupomvang (cm)	140	110.2 (12.0)	106.4 (19.7)	.011*
Buikomvang (cm)	140	108.4 (14.1)	104.5 (19.8)	.006**
HbA1c	160	53.2 (11.5)	51.9 (9.6)	.037*

Notities. Gemiddelde (Std. Dev.). * $p < .05$. ** $p < .01$.

Indicatie voor risico op complicaties

Welbevinden



WHO-5: Afname indicatie voor depressie van 23% naar 13%




Psychologische en somatische gezondheid verbetert


Meer verantwoordelijkheid voor gezondheid

Zelfmanagement beter kunnen volhouden

Meer controle over gezondheid



79%
beweegt
meer dan
voorheen



72%
meer sociale
contacten

88% wil blijven wandelen
66% in dezelfde groep



60%
let meer op
voeding



65%
zit beter in
zijn vel



100% zou de NDC standaard willen aanbieden

De NDC heeft een positieve invloed gehad op de kwaliteit van zorg

KSF

Leuk!

Meer gewaardeerd

Laagdrempeligheid

Autoriteit

Groepszin

Betrokkenheid

Doel stellen



De Nationale
Diabetes Challenge

2018



De Nationale
Diabetes Challenge

Doelstelling

De BvdGF wil met de NDC in 2018 de kwaliteit van leven van 7.000 mensen met en zonder diabetes verbeteren.



De Nationale
Diabetes Challenge

Programma

December 2017

Start inschrijving (ZP)

Jan/feb 2018

Informatiebijeenkomsten

1 april 2018

Lokale informatiebijeenkomsten

16 april 2018

Start wekelijkse wandelingen

26-28 sept 2018

NDC Week

29 sept 2018

NDC Festival

www.nationale diabeteschallenge.nl



De Nationale
Diabetes Challenge



Zaterdag
29 september 2018



De Nationale
Diabetes Challenge



BvdGF begeleidt

Commitment

€ 200 per praktijk

€ 5 per persoon

NDC Festival deelname



De Nationale
Diabetes Challenge

Wat kan het uw patiënten opleveren?

- Gezonde(re) leefstijl tools
- Verbetering zelfmanagement
- Veilig in beweging
- Kracht van het gezamenlijke
- Werken aan een doel
- Gezondheidswinst
- Sociale interactie



Wat kan het u opleveren?

- Kant en klaar 'concept'
- Persoonsgerichte zorg
- Regie bij patiënt
- Lokale samenwerking
- Energie
- Gezondheidswinst
- Trots



Wat levert het de BvdGF op?

- Landelijk platform
- Aandacht voor preventie
- Verbeterde Kwaliteit van Leven
- Onderzoek
- Wandelen is behandelen
- Delen van ervaringen

Bewegen is een gratis medicijn

 **bas vandegoor**
foundation
sportief met diabetes

 **De Nationale**
Diabetes Challenge

Dhr. Van der Stok
1 x per week
Herhaalnummer 1790.38220.1
2 ST WANDELSCHOENEN



De Nationale
Diabetes Challenge



Vragen?
Brengt u beweging in de praktijk?



De Nationale
Diabetes Challenge



Teamlid

Energie
Focus
Commitment



De Nationale
Diabetes Challenge



Samenvattend:



Wat is jullie doelstelling?
Hoe ga je dat aanpakken?
Past de NDC hierin?
Wat is jouw rol hierin?



Veel wandelplezier

www.nationalediabeteschallenge.nl



De Nationale
Diabetes Challenge



Vragen?

Mariëlle Durieux

06-51343264



De Nationale
Diabetes Challenge



Ontzettend
veel succes

www.nationalediabeteschallenge.nl



De Nationale
Diabetes Challenge