



De Nationale Diabetes Challenge

en de samenwerking zorg, sport & bewegen

Kennisdag buurtsportcoaches 2022



De Nationale
Diabetes Challenge



Missie Bas van de Goor Foundation

Wij brengen mensen met (een verhoogd risico op) diabetes in beweging naar een betere kwaliteit van leven.

Dit zijn wij!

Team NDC



Jeroen



Mariëlle



Marloes



Tjebbe



Ingrid



Nikki



A group of approximately ten people, mostly women, are walking along a paved path in a park. They are wearing white t-shirts with blue and red accents, which are part of the 'De Nationale Diabetes Challenge' branding. The background features lush green trees and a clear sky. The text 'Samen stap voor stap in beweging' is overlaid in the center of the image.

Samen stap voor stap in beweging



De Nationale
Diabetes Challenge

De urgentie...

Ruim **1,1 miljoen** Nederlanders met diabetes

1 op de **14** mensen

90% met diabetes type 2

Ruim **1 miljoen** Nederlanders met een voorstadium van diabetes type 2

Gebrek aan beweging en ongezonde **leefstijl** belangrijke oorzaak

Bewegen als **medicijn**

Door **COVID** pandemie meer bewegingsarmoede en behoefte aan sociaal contact



Bewegen en diabetes

- Voorkomen of vertragen van complicaties
- Betere controle bloedsuikerwaarden
- Bij diabetes type 2 zelfs mogelijk minder medicatie
- Gezonde leefstijl is belangrijk

In april vertellen we je meer over jouw rol als professional bij de begeleiding van mensen met diabetes.



100% van de mensen wil gezond oud worden.

*Als we weten dat een gezonde leefstijl daarbij helpt,
waarom doet niet iedereen dat?*

Kennis & gedragsverandering



Belemmeringen vs succesfactoren

- Gebrek aan motivatie
 - Gebrek aan tijd
 - Gebrek aan vertrouwen in het eigen lichaam
 - Niet weten waarom of hoe
 - Behoefte om het samen te doen
 - Geen geld
- Nastreven beweegdoelen
 - Stok achter de deur
 - Opdoen positieve ervaring met bewegen
 - Persoonlijke aandacht
 - Samen wandelen met gelijkgestemden
 - Lage kosten

Sport- en bewegingsconsult

Hoe coach ik nu mensen om in beweging te komen?

- Zorg dat mensen een motivatie vinden om te beginnen
- Maak het niet te moeilijk
- Zoek iets dat bij je past

Hoe coach ik mensen om vol te houden?

- Besef dat het lastig is om vol te houden
- Val een keer terug en begin opnieuw
- Maak een plan voor als je terugvalt



An elderly woman and an elderly man are walking together in a grassy field. They are both wearing white t-shirts with red and blue accents. The woman is on the left, wearing glasses and a black strap across her shoulder. The man is on the right, also wearing glasses and smiling. The background is a soft-focus green field.

De Nationale Diabetes Challenge

20 weken samen wandelen +
zelf aan de slag

Focus op mensen met (hoog risico op) **diabetes
type 2**

Vierdaagse slotweek + **festival**
in Arnhem

Veilig: buiten en met
1,5 meter afstand

**Laagdrempelig voor
deelnemers en professionals**

**Samenwerking zorg, sport &
bewegen als basis**

**Bereiken en verwijzen
doelgroep**

Borging en doorstroming





Werkzame principes NDC

- 20 weken: afgebakend, start gedragsverandering
- Samenwerking zorg, sport & bewegen
- Stimuleren zelfstandig bewegen en gezonde leefstijl
- Focus op plezier en zelfvertrouwen, sociale aspect
- Feestelijke afsluiting – gevoel van trots
- Laagdrempelig voor deelnemers en professionals
- Kennis en ondersteuning Bas van de Goor Foundation voor deelnemers en professionals
- Ambassadeurs inzetten en vrijwilligers opleiden



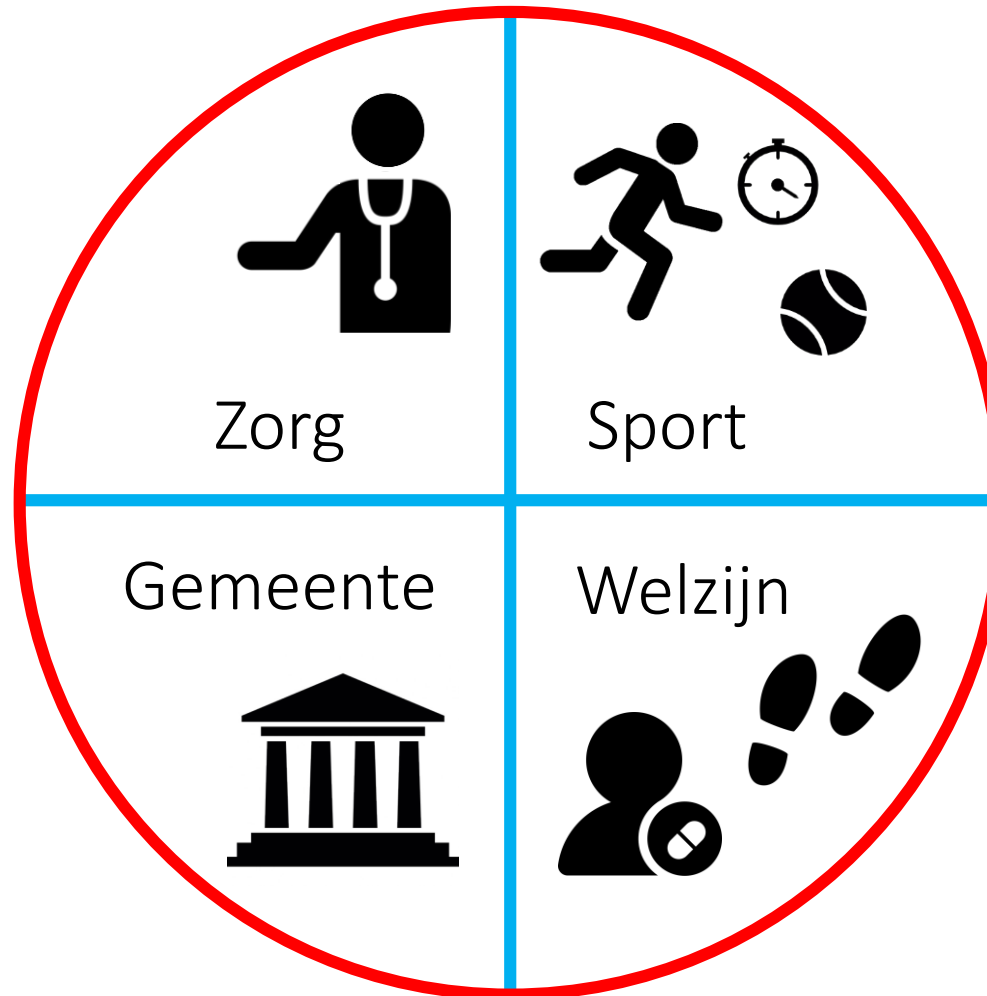
Ruimte lokale context

- Groepsgrootte, wandeltijden, afstanden, etc.
- Deelnemersbijdrage
- Invulling van de slotweek / vierdaagse
- Deelname festival is vrijblijvend
- Rolverdeling professionals
- Bijeenkomsten of andere extra's, zoals supermarktrondleiding, natuurwandeling, activiteiten in buurthuis, etc.
- Aanvullende oefeningen (bijv. kracht en balans)



Rolverdeling lokaal

- Werven
- Motiveren
- Verwijzen
- Evt. meelopen



- Faciliteren
- Financieren
- Promoten

- Organiseren
- Meelopen
- Verbinden
- Follow-up

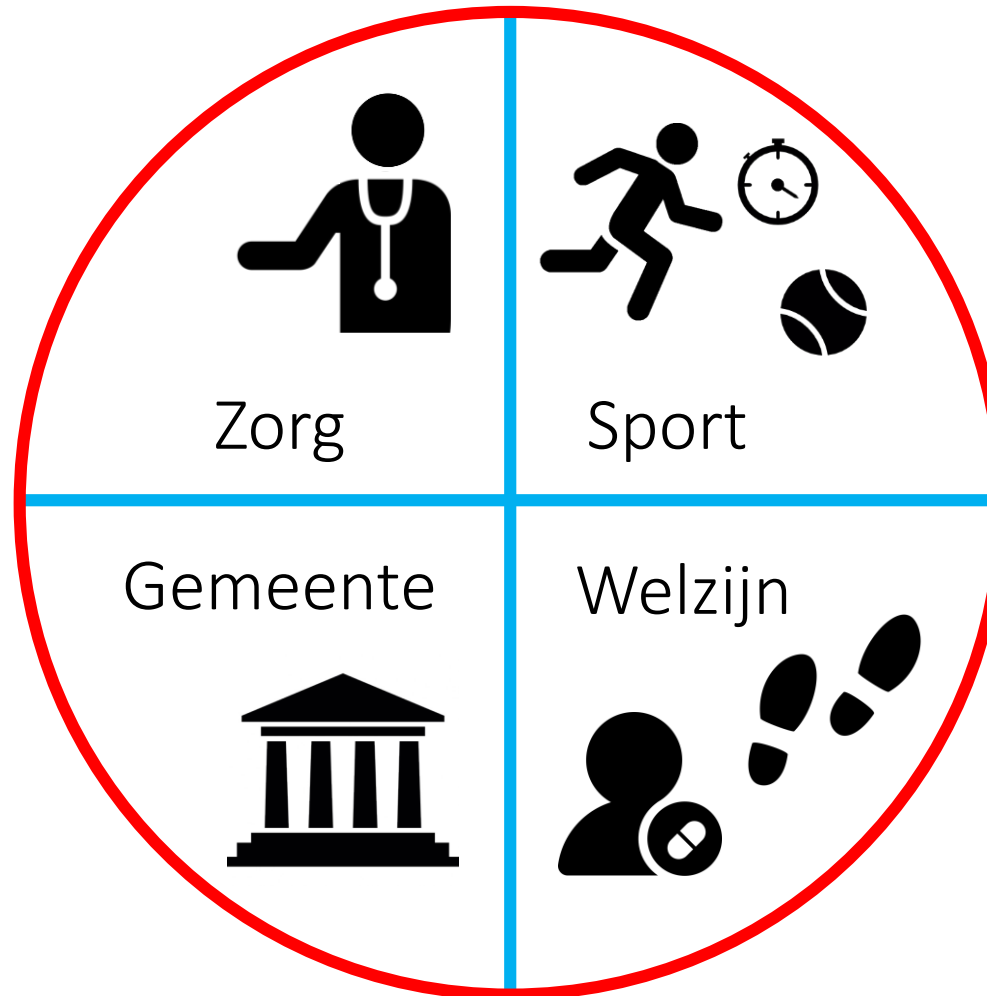
- Verbinden
- Ontmoeten, buurthuis
- Vrijwilligers
- Evt. meelopen



Mogelijke partners

- Huisarts / POH
- Fysiotherapeut
- Diëtist
- Leefstijlcoach
- Podotherapeut
- Apotheek

- Sport
- Publieke gezondheid
- WMO



- Buurtsportcoach
- Fitnesscentrum
- Wandelvereniging
- Volleybalvereniging
- Zzp-ers
- Welzijnsaanbod

- Buurthuis
- Wijkteam
- Ouderenwerk



Wat levert het op?

- Betere conditie
- Lekkerder in je vel
- Betere diabeteswaarden
- Zelfvertrouwen en gevoel van trots → Positieve beweegervaring
- Wandelmaatje / nieuwe contacten → Positieve sociale ervaring
- Plezier ervaren in wandelen

...Doorgaan met wandelen / bewegen



Onderzoekresultaten

- Verbeterde lichamelijke gezondheid
- Verbeterde kwaliteit van leven
- Sociale steun en lotgenotencontact
- Meer patiënt activatie
- Meer beweging
- Minder beweegbelemmeringen

BUIKOMVANG
DEELNEMERS
VAN 108,5 NAAR 104,5^{CM}

 **57%**
VOELT ZICH
GEZONDER

BMI
OMLAAG


HbA1c
GEDAALD


HEUPOMVANG 
DEELNEMERS
VAN 110,2 NAAR **106,4** CM

 **71,5%** MEER
SOCIALE CONTACTEN

 **60%**
LET MEER OP VOEDING

88% 
WANDELT
DOOR NA
DE CHALLENGE

 **62%**
KAN DIABETES
BETER
MANAGEN

VOOR NDC **6,6** **7,7** NA NDC
KWALITEIT VAN LEVEN



Wat kan het jou als professional brengen?

- Meer / betere samenwerking in de wijk door concrete en pragmatische aanpak
- Samen werken om mensen stap voor stap in beweging te brengen
- Mensen meenemen in een positieve (beweeg)ervaring
- Een project met een kop en een staart, met lokale follow-up
- Meer kennis over diabetes, bewegen en leefstijl
- Andere en waardevolle gesprekken
- Uitvoering geven aan sport- en/of preventie akkoord
- De NDC draagt (heel erg) bij aan werkplezier bij 69% van de organisatoren in 2021




NHG-Standaarden

Diabetes mellitus type 2

Richtlijnen beleid

- Educatie: geef informatie over DM type 2 en de situaties waarin maatregelen nodig zijn.
- Niet-medicamenteuze adviezen: niet-roken, voldoende lichaamsbeweging, afvallen bij BMI > 25 kg/m², gezonde voeding; verwijs naar een diëtist.
- Streefwaarden bloedglucose: nuchter 4,5 tot 8 mmol/l; 2 uur postprandiaal < 9 mmol/l.
- HbA_{1c}-streefwaarde: zie [schema].
- Medicamenteuze therapie: stappenplan bloedglucoseverlagende middelen
 - **Stap 1** Start met metformine (500 mg 1 dd, max. 1000 mg 3 dd) .
 - **Stap 2** Voeg een sulfonylureumderivaat (bij voorkeur gliclazide 30 mg 1 dd, max. 120 mg 1 dd of gliclazide tablet mga 80 mg 1-3 dd 1 tablet) aan



Om je diabetes te managen kun je gemiddeld 2 uur per jaar bij de zorgprofessional terecht. De andere 8758 uur moet je het zelf doen.



Tips voor samenwerking huisartsenpraktijk

A background image showing three men walking through a field of tall grass. The man on the left is waving his right hand. They are all wearing light blue and white t-shirts. The man on the right has a red backpack. The scene is bright and outdoors.

- Praktijkondersteuner als aanspreekpunt
- Focus op ontlasten van de zorg
- Maak je vraag / aanbod zo concreet mogelijk
- Startlocatie van de wandelingen bij de praktijk of gezondheidscentrum
- Zorg voor een flyer of folder met duidelijke gegevens voor aanmelding
- Zoveel mogelijk 1 aanspreekpunt voor de zorg (buurtsportcoach of beweegmakelaar als schakel)
- Benut bekendheid Nationale Diabetes Challenge
- Grijp COVID en veiligheid van buiten wandelen aan als kans
- Denk ook aan andere professionals in de zorg zoals leefstijlcoaches

Buurtsportcoach & zorgdomein

Beweegspreekuur



Sport- en
Bewegteam
Gemeente
Renkum

 HuisartsenZorg Groeneweg

 Gemeente Renkum

- Beweegmakelaar of beweegconsulent
- Beweegspreekuur in de huisartsenpraktijk
- Sport & beweegloket
- Leefstijlpoli
- Gecombineerde leefstijlinterventie
- Nationale Diabetes Challenge
- Kennismakingslessen & fittesten
- Structureel laagdrempelig aanbod



De Nationale
Diabetes Challenge



Vragen & contact

www.nationale diabetes challenge.nl

marielle@bvdgf.org

marloes@bvdgf.org

Blijf op de hoogte! Volg ons via social media: [@basvandegoorfoundation](https://www.instagram.com/basvandegoorfoundation)



De Nationale
Diabetes Challenge

Disclaimer!

Bewegen heeft een aantal bijwerkingen

Je zult:

- beter slapen
- niet aankomen
- minder ziek zijn, je hebt een hogere weerstand
- een betere spijsvertering hebben
- meer zelfdiscipline en zelfvertrouwen ervaren
- minder stress hebben
- meer energie hebben
- productiever zijn op je werk of thuis
- makkelijker relaxt zijn
- minder kans hebben op het ontwikkelen van chronische aandoeningen zoals diabetes
- nieuwe vrienden maken