

Gezondheidspreventie Info van de Zorgzone Noord-Oost

Diabetes type 2



November 2025

November 2025

Jaarlijkse themakalender

Elke maand een actuele thematiek!

Elke maand worden enkel de inhoud en materialen geactualiseerd die verband houden met het thema van die maand. We bundelen voor u nuttige diensten en hulpmiddelen, binnen en buiten de Zorgzone.

De andere thema's worden in de loop van het jaar bijgewerkt, volgens onderstaande kalender:

Januari Baarmoederhalskanker	Juli Hydratatie
Februari Alcoholverslaving	Augustus Huidkanker
Maart Dikkedarmkanker	September Vaccinatie
April Tuberculose	Oktober Borstkanker
Mei Tabak	November Diabetes
Juni Risicobeperking	December HIV & SOA's

Heeft u inhoud om met ons te delen? Beschikt u over hulpmiddelen of bronnen in verband met het thema die niet in dit document zijn opgenomen?
[Neem gerust contact met ons op.](#)

November 2025

Inhoudsopgave

Goed om te weten	4
Aandachtspunten voor professionals	5
Diabetespreventie vereist een verandering in individueel gedrag...	5
Regelmatige screening...	5
Behandeling en terugbetaling...	5
Een meer algemene en billijke aanpak...	6
De sociale determinanten van gezondheid aangrijpen als hefboom...	6
Preventie is ook...	6
Referenties	7
Meer informatie	8
Om te lezen	8
Om te bekijken	10
Om te sensibiliseren	10
Om te begeleiden	13
Om deel te nemen	15
In de zorgzone	16
In de Zorgzone Noord-Oost	16



Om te lezen

Een rubriek om bestaande wetenschappelijke en niet wetenschappelijke artikels, rapporten en boeken over het onderwerp te verzamelen.



Om te bekijken

Een rubriek om bestaande visuele content over het onderwerp te bundelen: films, documentaires, videoclips.



Om te sensibiliseren

Een rubriek om bestaande didactische of educatieve materialen te bundelen: flyers, infographics, spellen over het onderwerp.



Om te beluisteren

Een rubriek om bestaande audiocontent over het onderwerp te verzamelen: podcasts, radiocolumns, luisterboeken, audiodocumentaires.



Om deel te nemen

Een rubriek om bestaande evenementen, themadagen, conferenties en webinars over het onderwerp te verzamelen.



Om te begeleiden

Een rubriek om bestaande plaatsen, praatgroepen en diensten te bundelen die uw doelgroep kunnen begeleiden rond dit thema.

Goed om te weten

Diabetes is een ongeneeslijke chronische aandoening die we echter wel onder controle kunnen houden. De ziekte vormt wereldwijd een groot probleem voor de volksgezondheid ^[1]. In 2022 was bij 7,1% van de Belgische bevolking de diagnose diabetes gesteld, waarbij diabetes type 2 de meest voorkomende vorm is (90%). Het gaat daarbij om meer dan 600.000 mensen ^[2].

Diabetes type 2 is een ziekte die wordt gekenmerkt door insulineresistentie en een geleidelijke afname van de insulineproductie door de alvleesklier. De aandoening kan leiden tot hart-, nier- en oogproblemen die een weerslag hebben op de levenskwaliteit en levensverwachting van mensen met diabetes. De ontwikkeling ervan wordt beïnvloed door gedragsmatige (onevenwichtige voeding, weinig bewegen, overgewicht), biologische en genetische factoren, maar ook sociale en omgevingsfactoren zoals inkomen, opleidingsniveau, leefomstandigheden en sociale steun spelen een rol ^{[1] [2]}. De meest kwetsbare bevolkingsgroepen, zoals mensen in een onzekere situatie, geïsoleerde mensen, migranten of mensen met zwakke gezondheidsvaardigheden, lopen een groter risico op het ontwikkelen van diabetes of de complicaties daarvan ^[3].

Aandachtspunten voor professionals

Diabetespreventie vereist een verandering in individueel gedrag...

Een van de hefbomen om diabetes type 2 te voorkomen, is gezond gedrag aanmoedigen, zoals een evenwichtige en gevarieerde voeding in combinatie met regelmatige lichaamsbeweging. Daarnaast wordt sterk aanbevolen om te stoppen met roken, omdat roken in combinatie met diabetes het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk verhoogt.

Regelmatige screening...

Door regelmatig te screenen kan men mensen met een verhoogd risico opsporen en vroeg ingrijpen. Screening is bedoeld voor:

- Iedereen van 45 jaar en ouder, ook als ze geen symptomen hebben.
- Jongere mensen met een of meer risicofactoren: overgewicht/obesitas, diabetes in de familie, hoge bloeddruk, abnormale lipidenwaarden, doorgemaakte zwangerschapsdiabetes, onzekere leefomstandigheden of een zittend leven.
- Mensen met prediabetes (nuchtere bloedsuikerspiegel: 100-125 mg/dl of HbA1c 5,7-6,4%): moeten nauwlettend opgevolgd worden.

Aanbevolen frequentie

- Als de eerste screening normaal is en er geen risicofactoren zijn: om de 3 jaar.
- Als er risicofactoren zijn of voor mensen met prediabetes: elk jaar.
- Voor mensen van 50 jaar en ouder is het verstandig om jaarlijks te screenen.
- Voor vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad of bevallen zijn van een baby van meer dan 4 kg, is jaarlijks screenen aan te raden.

Behandeling en terugbetaling...

Naast preventie zijn de kwaliteit van de opvolging en de toegang tot zorgsystemen van fundamenteel belang om de ziekte onder controle te houden en complicaties te voorkomen. Deze systemen, de toepassingsmodaliteiten ervan en de interprofessionele samenwerking worden gedetailleerd beschreven in de focus Zorgsystemen voor diabetes type 2, die je kunt raadplegen via deze link www.brusano.brussels/nl/pdf/focus-zorgsystemen-voor-diabetes-type-2/.

Het **opstarttraject** is een gestructureerde en vroegtijdige begeleiding voor mensen bij wie recent diabetes type 2 is vastgesteld. Het traject is bedoeld om meer inzicht in de ziekte te krijgen, gezonde levensgewoonten aan te moedigen en de eerste interprofessionele follow-ups (arts, diabetoloog, verpleegkundige, podoloog enz.) te coördineren om de zelfredzaamheid van de patiënt vanaf het begin van het zorgtraject te versterken ^[4].

Het **zorgtraject diabetes** is bedoeld voor mensen die met insuline worden behandeld of op het punt staan dat te worden, via een driezijdige overeenkomst tussen de patiënt, de huisarts en de diabetoloog. Het garandeert een gecoördineerde opvolging, terugbetaling van voedings- en medische consultaties en tenlasteneming van materiaal voor zelfcontrole van de bloedsuikerspiegel. Het doel is de ziekte onder controle te houden en de patiënt zelfredzamer te maken ^[4].

De **overeenkomst voor zelfregulatie van diabetes** is gericht op mensen die insuline gebruiken en niet voldoen aan de criteria voor het zorgtraject. Ze biedt multidisciplinaire educatieve begeleiding (verpleegkundige, diëtist, diabeteseducator) die volledig wordt vergoed door de verplichte ziekteverzekering om de vaardigheden van de patiënt te versterken, de bloedsuikerspiegel beter onder controle te houden en complicaties te voorkomen ^[4].

Aandachtspunten voor professionals

Een meer algemene en billijke aanpak...

Beter eten, meer bewegen en je laten screenen zijn belangrijke hefbomen, maar diabetespreventie kan niet beperkt blijven tot het veranderen van individueel gedrag. Die preventie moet deel uitmaken van een geïntegreerde en billijke benadering van gezondheid, die is gebaseerd op samenwerking tussen medische en welzijnsspelers om een samenhangende opvolging te garanderen die is aangepast aan de realiteit van het leven. In Brussel, waar de sociale en geografische ongelijkheden heel uitgesproken blijven ^[4], betekent iets doen aan diabetes ook iets doen aan de levensomstandigheden: huisvesting, werk, voeding, toegang tot informatie en sociale steun. Welzijns- en gezondheidswerkers spelen een belangrijke rol in deze benadering door mensen te begeleiden, door te verwijzen en hun zelfredzaamheid te versterken.

De sociale determinanten van gezondheid aangrijpen als hefboom...

1. Voedselonzeekerheid en gezondheidsvaardigheden

Voedselonzeekerheid komt ook voor in Brussel, als gevolg van de kosten van levensonderhoud en de moeilijke toegang tot gezonde en betaalbare producten [5][6][7]. Voedselonzeekerheid aanpakken is een belangrijke hefboom om diabetes te voorkomen en ongelijkheden op gezondheidsgebied te verminderen. Participatieve kookworkshops en sociale kruideniers doen meer dan alleen voedsel uitdelen of bereiden: ze verbeteren de gezondheidsvaardigheden, geven concrete tips om gezond te eten met een beperkt budget en bevorderen sociale contacten en zelfvertrouwen.

2. Sociaal isolement en onzekere levensomstandigheden door ziekte voorkomen

Diabetes kan de sociale en economische situatie van mensen ondermijnen door vermoeidheid, de kosten van de zorg of afwezigheid op het werk. Professionals worden aangemoedigd om alert te blijven op tekenen van sociale uitval, zodat ze risicosituaties vroegtijdig kunnen signaleren en mensen kunnen doorverwijzen naar ondersteunende voorzieningen (praatgroepen, lokale verenigingen, wijkgezondheidscentra enz.).

3. Het belang van sociale acties bij diabetespreventie benadrukken

Sociale acties, of het nu gaat om alfabetisering, voedselhulp, collectieve of individuele begeleiding (toegang tot rechten, schuldbemiddeling enz.) zijn concrete hefbomen om sociale ongelijkheid te verminderen en een gezonde leefomgeving te bevorderen. Ze dragen dus bij aan de preventie van diabetes. Professionals spelen een belangrijke rol bij het uitdragen van deze initiatieven, het integreren van de sociale dimensie in preventie en het bevorderen van intersectorale samenwerking, wat een garantie is voor een echte geïntegreerde aanpak.

Preventie is ook...

Diabetespreventie gaat ook over bescherming tegen infecties. Mensen met diabetes zijn gevoeliger voor ernstige vormen van griep en COVID-19, dus jaarlijks vaccineren is een belangrijke preventiemaatregel ^{[8][9]}.

Referenties

1. Wereldgezondheidsorganisatie. (2023). Diabetes – Informatiefiche.
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes
2. Naar een gezond België. (2024). Diabetes – Niet-overdraagbare aandoeningen Geraadpleegd op:
www.gezondbelgie.be/nl/gezondheidstoestand/niet-overdraagbare-aandoeningen/diabetes
3. Vivalis – Observatorium voor Gezondheid en Welzijn van Brussel-Hoofdstad. (2024). Welzijnsbarometer 2023.
www.vivalis.brussels/sites/default/files/2024-03/Welzijnsbarometer-2023-NL.pdf
4. Brusano. (2024). Focus preventie: Zorgsystemen voor diabetes type 2
www.brusano.brussels/layout/uploads/2024/04/Focus03N_Diabete_web.pdf
5. Sciensano. Determinanten van voedingskeuze: Voedselzekerheid, Voedselconsumptiepeiling, 2022-2023, juni 2024, Brussel, België.
Voedselzekerheid | sciensano.be
6. N Berger, T Lebacqz, S Vandevijvere, K De Ridder, E Le Dieu, E Van Campenhout, M S Vasquez, S Bel, I Moyersoën, Food insecurity and fruit and vegetable consumption in Belgium, European Journal of Public Health, Volume 34, Issue Supplement_3, November 2024, ckæ144.1554,
www.doi.org/10.1093/eurpub/ckæ144.1554
7. Brusano. Voedselonzekerheid en de link met welzijn-gezondheid. Juli 2025.
www.brusano.brussels/nl/pdf/voedselonzekerheid/
8. Vivalis. (2024). COVID-19: Informatie en vaccinatie in Brussel.
www.vivalis.brussels/nl/covid-19#heading-5
9. Hoge Gezondheidsraad. Vaccinatie tegen seizoensgebonden griep: Winterseizoen 2025-2026
Brussel: HGR; 2025 Advies nr. 9879.
Vaccinatie tegen seizoensgebonden griep: Winterseizoen 2025-2026 – Hoge Gezondheidsraad

November 2025

Meer informatie



Om te lezen

FR

Website

Réseau santé Diabète-Bruxelles Asbl (RSD-B)

RSD-B helpt en ondersteunt mensen met diabetes en werkt aan het verminderen van sociale en geografische ongelijkheden op gezondheidsgebied door de toegang tot zorg en rechten voor kwetsbare groepen te bevorderen. Tegelijk wordt de zelfredzaamheid en het vermogen van mensen met diabetes om zelf de regie te nemen over hun gezondheid gestimuleerd.

RSD-B biedt advies, verschillende tools (fototaal, video's enz.) en preventieve acties, educatie rond voeding, lichaamsbeweging en welzijn, om de levenskwaliteit te verbeteren en het ontstaan van diabetes te voorkomen.



Voor meer informatie

+32 475 44 67 92

www.reseausantediabete.be

FR

Website

Association du diabète

Informatie- en preventieplatform rond diabetes.

Op dit platform vind je gratis brochures, artikels, educatieve tools, video's en publicaties. Toegang tot de publicaties, tools en diensten van de vereniging is echter alleen mogelijk voor leden via een betalend jaarabonnement.



Voor meer informatie

+32 (0)2 374 31 95

[Bienvenue sur le site de l'Association belge du Diabète](#)

FR

Artikel

Diabète et Ramadan : précautions et conseils

Informatie over de belangrijkste risico's voor diabetespatiënten tijdens het vasten en tips om je daarop voor te bereiden.



Voor meer informatie

[Diabète et Ramadan : Précautions et Conseils - Maison Médicale Watermael/Boistfort - Auderghem](#)

Meer informatie



Om te lezen

NL / FR / ENG / AR / Turc

Informatiebrochure

Wat na... zwangerschapsdiabetes?

Informatie over zwangerschapsdiabetes, het ontstaan ervan en een blik op de toekomst. Informatie over de verschillende types diabetes en preventietips.

Voor het grote publiek.

Door Diabetes Liga.



[Voor meer informatie](#)

[Brochure Zoet Zwanger | Diabetes Liga](#)

FR / NL

Informatiebrochure

Zorgsystemen voor diabetes type 2

Informatie over de hulp en terugbetalingen die beschikbaar zijn in het kader van specifieke programma's van de (verplichte) ziekteverzekering.

Voor alle professionals.

Door Brusano.



[Voor meer informatie](#)

[Focus03N_Diabete_web.pdf](#)

FR / NL

Informatiebrochure

Financiële toegankelijkheid tot gezondheidszorg

Informatie over de regelingen die de financiële toegankelijkheid tot gezondheidszorg bevorderen voor mensen die zijn ingeschreven in het Rijksregister of zich in een bijzondere situatie bevinden.

Voor alle professionals.

Door Brusano.



[Voor meer informatie](#)

[Focus05N_FTG.pdf](#)

November 2025

Meer informatie



Om te bekijken

FR

Video

Alcool et diabète (Alcohol en diabetes)

Mag je alcohol drinken als je diabetes hebt? Hoe drink je verstandig? Wat zijn de effecten op het lichaam en vooral op de bloedsuikerspiegel? Voedingsadvies van Association du diabète.

Voor het grote publiek.

Door Association du diabète.



[Voor meer informatie](#)

[Alcool et diabète](#)



Om te sensibiliseren

FR

Bordspel

Diab-A-Table

Dit bordspel behandelt vier grote thema's: algemene informatie, tussendoortjes, bijzondere situaties en lichaamsbeweging. Bedoeling is om mensen met diabetes de belangrijkste regels voor gezonde voeding bij te brengen en hen de nodige kennis aan te reiken om hun levensomstandigheden zelf in handen te nemen.

Voor volwassenen, ouders, professionals en senioren.

Door Michel Bielen.

Gratis uit te lenen op de website van Culture et santé.



[Voor meer informatie](#)

[02 558 88 11](tel:025588811)

cdoc@cultures-sante.be

www.cultures-sante.be/outils-ressources/diab-a-table/

November 2025

Meer informatie



Om te sensibiliseren

FR

Bordspel

La course poursuite du diabète et de l'insuffisance cardiaque cardiaque (Wedloop diabetes en hartfalen)

Tool om kennis en vaardigheden te testen waarin verschillende thema's worden aangekaart:
algemene informatie over diabetes, voeding, hypoglykemie, zelfcontrole, insulinetherapie,
lichaamsbeweging, geneesmiddelen enz.

Voor mensen met diabetes en/of hartfalen en hun omgeving.

Door A.f.o.r.c.e.s

Gratis uit te lenen bij Culture et santé.



Voor meer informatie

02 558 88 11

cdoc@cultures-sante.be

www.cultures-sante.be/outils-ressources/la-course-poursuite-du-diabete/

FR

Bewustmakingsmateriaal

L'alimentation, c'est aussi... (Voeding, dat is ook ...)

Kit om voeding te bekijken vanuit een totaalbeeld, met alle verschillende dimensies en met tal
van factoren die er invloed op hebben, zoals budget, beschikbaar voedselaanbod, eetplezier,
gewoontes en levensritme, tradities.

Voor professionals.

Door Culture et santé.

Gratis te verkrijgen bij het documentatiecentrum en als pdf-download.



Voor meer informatie

02 558 88 11

cdoc@cultures-sante.be

L'alimentation c'est aussi... | Cultures & Santé

November 2025

Meer informatie



Om te sensibiliseren

FR

Informatieplatform

Manger bouger (Eten bewegen)

Het platform 'Manger Bouger' biedt informatie aan over voeding en lichaamsbeweging. Gezondheidsinformatie, tools en tips, beschouwende artikels.

Voor professionals en het grote publiek.

Door Question Santé Asbl en partners.



[Voor meer informatie](#)

[Manger Bouger - Manger Bouger](#)

NL

Platform met tools en projecten voor gezondheidsbevordering

Gezondheidsmakers

Collaboratief platform dat initiatieven, tools en programma's bundelt rond thema's zoals gezonde voeding, lichaamsbeweging, geestelijke gezondheid, gezondheidsvaardigheden en sociale cohesie. Dit platform stimuleert gezondheidsbevordering en preventie van chronische ziekten, waaronder diabetes.

Voor alle professionals.

Door Gezondheidsmakers.



[Voor meer informatie](#)

[Aanbod | Gezondheidsmakers](#)

[Voeding en beweging | Gezond in Brussel](#)

November 2025

Meer informatie



Om te begeleiden

FR / NL

Telefonisch en/of online Overleg over voedselhulp

In het voedselhulpregister (in het Frans) staan alle organisaties die voedselhulp aanbieden zoals solidariteitskoelkasten, sociale kruideniers, sociale restaurants, distributiecentra van pakketten, bevoorradingsplatforms enz. Bedoeling is om de toegang tot het recht op voedsel te verbeteren voor mensen in een kwetsbare situatie.

Voor iedereen (maar met verschillende toegangsmogelijkheden, afhankelijk van de organisatie en de situatie van de aanvrager).

Door de Federatie van de Maatschappelijke Diensten.



Voor meer informatie

02 223 37 74

info@fdss.be

[Voedselhulpregister - Brussel en Wallonië | FDSS](#)

NL

Telefonisch en/of online Infolijn van de Diabetes Liga

Je kunt al je vragen over diabetes telefonisch stellen op 0800 96 333 of via e-mail op infolijn@diabetes.be

Beschikbaar op alle werkdagen van 9 tot 16 uur, behalve dinsdagochtend.

Voor het grote publiek.

Door Diabetes Liga.



Voor meer informatie

www.diabetes.be/nl#top

November 2025

Meer informatie



Om te begeleiden

FR

Telefonisch en/of online Infolijn van Association du Diabète

Je kunt al je vragen over diabetes telefonisch stellen op 02 374 31 95 of via e-mail op info@diabete.be

Alleen voor professionals en patiënten die lid zijn van Association du Diabète.
Door Association du Diabète.



Voor meer informatie

[Se connecter sur le site de l'Association du Diabète](#)

FR / NL

Vragenlijst Test je risico - Findrisc

Deze vragenlijst, die je als aanvulling op de vingerprikmeting van de glycemie kunt gebruiken, helpt je om te kijken of je risico loopt op diabetes type 2.

Voor iedereen, vooral volwassenen ouder dan 45 jaar.



Om de test te doen en voor meer informatie

FR : [Questionnaire d'évaluation du risque de diabète](#)

NL : [Test jouw risico op diabetes type 2](#)

FR

Tool voor therapeutische educatie van de patiënt Conversation Maps en Starter

Deze interactieve tools voor therapeutische educatie zijn ontwikkeld om mensen met diabetes te stimuleren om actief te leren over hun ziekte en ermee om te gaan.

Voor professionals.
Door CHRU Strasbourg.



Voor meer informatie

[Conversation Maps et Starter - Unité Transversale d'Éducation du Patient \(UTEP\)](#)

November 2025

Meer informatie



Om deel te nemen

FR

Face-to-face

Journée mondiale du Diabète (Werelddiabetesdag)

Conferentie georganiseerd door dr. Simon Benoliel.

Vrijdag 14/11/2025, op de vestiging César de Paepe van UMC Sint-Pieter.

Alexianenstraat 13, 1000 Brussel.



[Voor meer informatie](#)

0475 44 67 92

www.reseausantediabete.be

FR / NL

Face-to-face

Parlons diabète ! (Laten we het hebben over diabetes)

Informatie- en gespreksochtend rond diabetes, gekoppeld aan andere thema's.

Technologische vooruitgang: innovaties die de behandeling ingrijpend veranderen.

Lichaamsbeweging: praktische tips om veilig te bewegen.

Hoe kom je van fysieke en mentale vermoeidheid af?

Seksualiteit en diabetes.

Voor alle leden van de vereniging

Door Association du Diabète. 08/11/25 van 08.30 tot 12.45 uur.

In het KBC Auditorium, Havenlaan 2, 1080 Sint-Jans-Molenbeek.



[Voor meer informatie](#)

[Parlons diabète !](#)

FR

Online

Webinaire

Focus live Diabetes type 2: zorgsystemen.

Praktische gids over de bestaande hulp en ondersteuning in het Brussels gewest.

Voor professionals die volwassenen met diabetes type 2 begeleiden.

Door Brusano.

Op 07/11/2025 van 12.00 tot 13.00 uur.



[Inschrijvingen en meer informatie](#)

[Focus live Diabetes type 2: Zorgsystemen](#)

November 2025

In de zorgzone

In de Zorgzone Noord-Oost

FR / NL

Face-to-face

Ontmoetingen rond gezondheidspreventie

Laten we het tijdens een ontbijt over gezondheid hebben!

Thema's rond gezonde voeding, diabetes en gezondheid in het algemeen.

Voor iedereen.

Georganiseerd door Brusano en het gemeenschapscentrum Everna.

In het gemeenschapscentrum Everna, Sint-Vincentiusstraat 30, 1140 Evere.

Op dinsdag 02/12/2025 van 9.00 tot 12.00 uur.



Voor meer informatie

info@zorgzone-noord-oost.brussels

FR

Face-to-face

Petit déjeuner papote (Babbelontbijt)

Elke eerste donderdag van de maand een gezellig ontbijt waar verschillende thema's aan bod komen, zoals diabetes en gezond eten. Wie wil, kan een zelfbereid hapje meebrengen.

Voor iedereen.

Georganiseerd door het Maison Médicale du Nord, Paleizenstraat 10, 1030 Schaarbeek.

Op donderdag 06/11 en 04/12/2025 van 9.30 tot 11.30 uur.



Voor meer informatie

vraag info aan het onthaal of bel +32 2 218 28 42

Petit déjeuner Papote - Activités - Maison Médicale du Nord - Bruxelles

Ben je een professional actief in de welzijns- en gezondheidssector?
Oefen je je activiteit uit en/of begeleid je mensen in complexe situaties die op het grondgebied van de Zorgzone Nord-Oost?

Zoek je praktische informatie over het Brusselse zorgaanbod of oriëntatiehulp (dienstverleners, ondersteuningsmaatregelen, proefprojecten, financiële steun enz.)?

Ons team staat elke werkdag van 9 tot 17 uur voor je klaar om je naar de juiste middelen te leiden.



**Voor meer informatie over preventie,
ga naar
www.zorgzone-nord-oost.brussels**