Help medewerkers

Diabetes 2 omkeren.

Met de leefstijlbehandeling

Keer Diabetes2 Om

92% keert geheel of gedeeltelijk **om**

In deze whitepaper

Alles over diabetes 2 4

De invloed van leefstijl op diabetes 2 6

Zo ondersteunt u uw medewerkers 8

Zo ondersteunt VGZ uw medewerkers 10

Stimuleer al uw medewerkers gezonder te leven 11

André en Sanne keerden diabetes 2 om 12

4 vragen aan hoogleraar diabetologie Hanno Pijl 13

D0619-202004 WP Keer Diabetes2 Om-Digi

Wat is diabetes 2?
Steeds meer medewerkers krijgen te maken met diabetes 2

Diabetes 2 is een van de meest voorkomende chronische ziektes. In Nederland zijn er ruim 1 miljoen mensen met diabetes 2. Dit aantal groeit wekelijks. In 2040 heeft naar verwachting ruim 1,3 miljoen mensen diabetes 2. Ook zien we dat de leeftijd waarop mensen diabetes 2 krijgen daalt.

- 1 op de 20 medewerkers tussen 45 en 55 jaar heeft diabetes 2
- 1 op de 10 medewerkers tussen 55 en 65 jaar heeft diabetes 2

Wat is diabetes?

Diabetes is een ander woord voor suikerziekte. Bij suikerziekte zit er meer suiker in het bloed. Bij diabetes 2 komt dit doordat lichaamscellen niet goed reageren op het hormoon insuline.

Normaal zorgt insuline er voor dat cellen genoeg suiker uit het bloed halen. Bij diabetes 2 gaat dat niet goed. En blijft er te veel suiker in het bloed. Dit is slecht voor het lichaam en beschadigt als het lang duurt ogen, hart en nieren.

Veel mensen merken niet dat hun bloedsuiker verhoogd is. Sommige ervaren wel klachten, zoals: veel plassen, dorst, moeheid, jeuk en wondjes en ontstekingen van de huid die niet snel genezen.

Leefstijl kan diabetes 2 omkeren

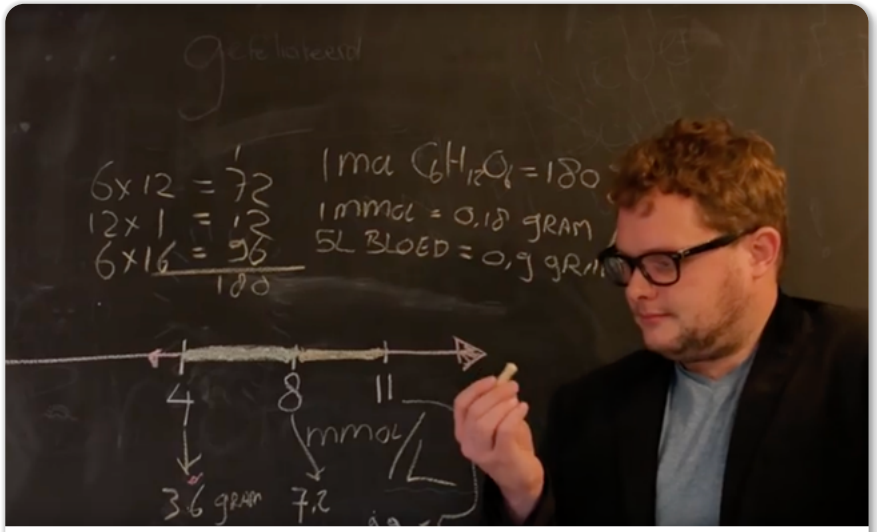
Hoe krijg je diabetes 2?

Wat zijn risicofactoren?

Risicofactoren voor diabetes 2 zijn overgewicht en weinig beweging. Ook weten we dat erfelijkheid en zelfs etniciteit een rol spelen. Niet iedereen kan voorkomen dat hij diabetes 2 krijgt. Diabetes 2 ontstaat meestal pas na het 40e jaar. Op jongere leeftijd komt het ook voor, met name bij mensen die te zwaar zijn.

Kun je genezen van diabetes 2?

Diabetes 2 wordt vaak behandeld met medicijnen. De (chronische) zieke geneest hier echter niet van. Gelukkig weten we steeds meer over diabetes 2. Zo is er bewijs dat leefstijl de ziekte kan omkeren. Aanpassingen in de leefstijl werken verbeterend of zelfs herstellend.



Wetenschapsjournalist Diederik Jekel legt uit wat diabetes 2 is.

Bekijk het filmpje >

De invloed van leefstijl

Het veranderen van gewoontes is moeilijk

Bij diabetes 2 heeft de mens invloed op de ziekte. Diabetes 2 kan worden omgekeerd door het aanleren van een nieuwe leefstijl. En dat is erg moeilijk. Gelukkig kan het wel. Door ingrijpende gedragsveranderingen hebben mensen met de ziekte fantastische resultaten kunnen behalen. Hiervoor is een grote inzet en toewijding nodig. Professionele begeleiding en een stimulerende omgeving helpen daarbij.

Van invloed op diabetes 2 is:

Overgewicht - 1 op de 2 volwassenen in NL
Veel mensen (80%) met diabetes 2 hebben overgewicht. Vooral buikvet verhoogt de kans op diabetes 2. In Nederland heeft 50% van de volwassen matig tot ernstig overgewicht (BMI > 25). 15% heeft zelfs ernstig overgewicht (BMI > 30).

Te weinig beweging – 1 op de 2 volwassenen in NL
Regelmatig bewegen heeft een positief effect op het voorkomen van diabetes. Beweging verlaagt de bloeddruk en het cholesterol en helpt bij het voorkomen van overgewicht. In Nederland houdt 47,1% van de mensen van 18 jaar en ouder zich aan de beweegrichtlijnen.

Ongezonde voeding

Eten volgens de Schijf van Vijf helpt om ziekten te voorkomen. Het Voedingscentrum adviseert om diabetes te voorkomen door:

- suikerhoudende dranken te vermijden
- het eten van voldoende vezels
- de voorkeur te geven aan volkorenproducten
- de voorkeur te geven aan yoghurtproducten
- voldoende groente en fruit te eten. 84% eet te weinig groenten, 87% eet te weinig fruit
- te matigen met rood vlees en bewerkt vlees, zoals vleeswaren. Het dagelijks eten van 50 gram rood vlees, zoals rund, varken of schaap, verhoogt het risico op de ziekte met 32%.

Roken – 1 op de 5 volwassenen in NL

De kans op diabetes is bij rokers bijna 40% groter dan bij niet-rokers. Roken draagt bij aan te hoge bloedsuikerwaarden. In Nederland rookt nog 22% van de volwassenen.

Te veel of te weinig slapen – 1 op de 10 volwassenen in NL

Ook te veel en te weinig slaap zijn van invloed op diabetes 2. Daarnaast is de kwaliteit van slaap van belang. Het werken in ploegendiensten heeft bijvoorbeeld invloed op de suikerspiegel. Meer dan 9 uur en minder dan 6 uur slaap per nacht, verhogen het risico op diabetes 2. In Nederland slaapt 90% binnen de aanbevolen duur van 7-9 uur.

Chronische stress

Chronische stress is geen directe oorzaak maar heeft ook invloed op het ontregelen van de suikerspiegel.

Zo ondersteunt u uw medewerkers

Het veranderen van leefstijl is niet gemakkelijk

We weten dat medewerkers zelden vanzelf aan de slag gaan met het verbeteren van de leefstijl. Er is vaak een positieve (toekomstdroom) of negatieve (medicatieverhoging) aanleiding nodig om de wilskracht en motivatie te vinden.

De omgeving is van invloed

Of iemand slaagt in het omkeren van diabetes 2 wordt bepaald door veel factoren. De belangrijkste is de persoonlijke motivatie. Ook de omgeving is bepalend. Is er een gezonde woon- en werkomgeving? Dan is de kans van slagen groter. Is dit niet het geval? Dan vraagt het verbeteren van de leefstijl nog meer discipline. Als werkgever kunt u van grote waarde zijn door het faciliteren van een gezonde werkomgeving. Dat begint bij een veilige en open vitaliteitscultuur waarin medewerkers voelen dat ze belangrijk zijn. Niet alleen als kapitaalmiddel, maar ook als mens. Veel mensen ervaren een drempel om over diabetes te praten op het werk. Ze vinden het een privéaangelegenheid en voelen schaamte of onbegrip. Door het koesteren van ieders eigenheid en talenten, voelen mensen zich gewaardeerd en durven zij zich open en kwetsbaar op te stellen. Zo worden zelfs lastige onderwerpen, zoals diabetes 2, bespreekbaar.

Zo maakt uw organisatie het verschil

1. Zorg voor een **veilige en open organisatiecultuur** waarin gezondheid bespreekbaar is

2. Zorg voor een **gezonde werkomgeving**

3. Organiseer **vitaal leiderschap** waarbij medewerkers echt en oprecht gezien worden

4. **Koester ieders eigenheid** en weet dat diabetes en werk prima samen kunnen gaan

5. **Maak diabetes bespreekbaar.** Hiermee krijgt u goed beeld van de beperkingen en mogelijkheden van iemand met de ziekte. Zoek samen naar oplossingen, zoals het kunnen eten tijdens een vergadering. Een diabeteswerkcoach van DVN en de bedrijfsarts kunnen een goede dialoog faciliteren.

6. **Schat risico's in.** Niet elke chronische ziekte is beperkend. Het gesprek met de medewerker geeft u inzicht. Is er sprake van een arbeidshandicap? Dan kan uw organisatie in aanmerking komen voor subsidies via het UWV of een subsidieregeling voor bijvoorbeeld werkplekaanpassingen of jobcoaching.

7. Breng uzelf en uw medewerkers **op de hoogte van de faciliteiten** en motiveer medewerkers hier gebruik van te maken.

Wat levert het de organisatie op?

Werkgevers die investeren in medewerkers met diabetes 2 geven aan dit vooral te doen om van werkelijke levensbetekenis te kunnen zijn. Maar aandacht voor de gezondheid en vitaliteit van medewerkers is geen eenrichtingsverkeer. Medewerkers die erin slagen diabetes 2 om te keren, voelen zich vitaler. En vitale medewerkers hebben energie om extra stappen te zetten. Ze zijn trots, positief en meer in balans. Ze voelen zich sterker en kunnen uitdagingen beter aan. Daarnaast is er een positief verband tussen aandacht voor de vitaliteit van uw medewerkers en waardering van uw medewerkers voor uw organisatie. Oprechte aandacht voor het welzijn van uw medewerkers levert uw organisatie ook verzuimreductie, meer productiviteit en een betere werksfeer op.

Bekijk het filmpje >

Wat biedt Diabetesvereniging Nederland u als organisatie?

Diabetesvereniging Nederland

VGZ draagt bij aan het omkeren van diabetes 2

Met het programma Keer Diabetes2 Om

Keer Diabetes2 Om is een leefstijlbehandeling gericht op het omkeren van diabetes 2. Hierbij zet de medewerker voeding, beweging, slaap en ontspanning in als medicijn. Een gespecialiseerd team helpt de medewerker diabetes 2 om te keren. Het programma bestaat uit 6 maanden intensieve zorg en 18 maanden nazorg. Het resultaat? Meer energie en minder medicatie.

Is uw medewerker bij Coöperatie VGZ verzekerd?*

Dan vergoeden wij de kosten volledig. Uw medewerker betaalt alleen een eigen bijdrage (maximaal € 295)

Is uw medewerker niet bij Coöperatie VGZ verzekerd?*

U kunt als werkgever ervoor kiezen het programma (geheel of gedeeltelijk) te vergoeden als interventie (€ 3850,-)

Medewerkers melden zichzelf aan

Hiervoor is geen verwijzing van de huisarts nodig. Als werkgever kunt u uw medewerker stimuleren om mee te doen.

*Coöperatie VGZ bestaat uit VGZ, IZA, UMC en IZZ Zorgverzekering door VGZ, Univé, Bewuzt, Zekur, Zorgzaam.

Ga naar het programma Keer Diabetes2 Om >

Voeding Leeft | KEER DIABETES2 OM

Wetenschappelijke resultaten na 12 maanden

92% van de deelnemers keert diabetes 2 gedeeltelijk of zelfs helemaal om

Deelnemers waarderen het programma met een 9!

30% van de deelnemers gebruikt geen diabetes medicatie meer

*Louis Bolk Instituut 4e tussenrapportage januari 2019. Wetenschappelijk onderzoek naar het effect van het groepsprogramma Keer Diabetes2 Om van Voeding Leeft in samenwerking met Coöperatie VGZ. De rapportage is gebaseerd op deelnemers waarvan data beschikbaar is.

Voor medewerkers met een te hoge BMI én een verhoogd risico op hart- en vaatziekten of diabetes 2

Deze medewerkers kunnen ook aan de slag gaan met de gecombineerde leefstijl interventie (GLI) uit de basisverzekering.

Zij ontvangen dan persoonlijk advies over voeding, beweging, gedrag en ontspanning. Met als doel een gezondere leefstijl aanleren en volhouden.

Ga naar gecombineerde leefstijl interventie >

VGZ en Diabetesvereniging Nederland (DVN) werken samen aan een gezonder Nederland.

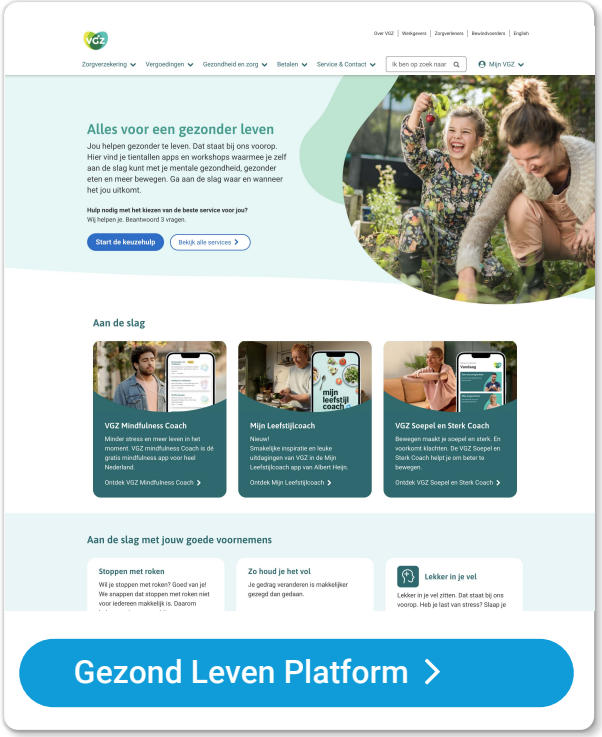
Aan DVN-leden biedt VGZ ook collectief voordeel.

Bekijk hier de voordelen >

Stimuleer al uw medewerkers gezonder te leven

Zelf aan de slag met Gezond Leven

Uw medewerkers helpen om gezonder te leven. Dat staat bij ons voorop. Op Gezond Leven staan tientallen apps en workshops om zelf aan de slag te gaan met mentale gezondheid, gezonder eten en meer bewegen. Allemaal dragen ze bij aan een goed of beter gevoel. Want als uw medewerkers zich goed voelen, kunnen zij doen wat ze belangrijk vinden. En daar dragen wij graag aan bij. We zijn er voor al uw medewerkers. Zelfs als ze niet bij VGZ verzekerd zijn.



Gezond Leven Platform >

Gezonde leefstijl interventies vanuit Mijnbedrijfszorg.nl

Met Mijnbedrijfszorg.nl kunt u als werkgever eenvoudig arbeidsrelevante interventies aanbieden voor uw medewerkers. De verschillende interventies bieden hulp bij mentale, fysieke of leefstijlgerelateerde klachten. Dankzij het brede aanbod heeft u altijd goede (preventieve) zorg voor uw medewerkers op het juiste moment.

Mijn bedrijfszorg interventies >

Werkend Nederland vitaler maken, dat is waar ik iedere dag voor op sta

Vitaliteitsadviseurs
Desiree de Ronde en Jan van Brero

Wilt u meer informatie over diabetes 2, een gezondere organisatie of over het vergroten van de vitaliteit van uw medewerkers? VGZ helpt u graag. Mail of bel gerust.

Zakelijk@vgz.nl
088 131 35 00
Mijnbedrijfszorg.nl

André en Sanne keerden diabetes2 om

André van der Velden (63) deed in 2018 mee aan Keer Diabetes2 Om. Hij viel 25 kilo af en spoot voor het laatst insuline op de dag van aanvang van het programma. André vertelt erover:

Ik dacht dat ik een onomkeerbare aandoening had

'Ik woog 115 kilo. Als ik een trap opliep, snakte ik naar adem. In mijn voeten voelde ik de eerste tekenen van neuropathie. Het maakte me ongerust; waar gaat het heen? Voor mijn gevoel had ik een onomkeerbare aandoening. Als ik bij de internist of diabetesverpleegkunde klaagde over mijn gewicht, kreeg ik een verwijzing naar de diëtist. De dieetadviezen die ik daar kreeg waren onmogelijk vol te houden.'

Dat wil ik doen

'Op mijn werk op de afdeling neonatologie van een ziekenhuis hoorde ik voor het eerst over het succes van Keer Diabetes2 Om. 'Dat wil ik doen', zei ik tegen mijn vrouw. 'Dan doe ik mee', antwoordde zij. Van mijn werkgever mocht ik de 5 programmadagen als bijzonder verlof opnemen, zodat het me geen vrije dagen kostte. Het was heel fijn dat mijn werkgever hierover mee wilde denken.'

Ik voel me vitaal en dat motiveert

'Keer Diabetes2 Om veranderde mijn leven. Het is heerlijk om niet meer afhankelijk te zijn van insuline. Door mijn gewichtsverlies gaan veel dingen makkelijker. Lopen bijvoorbeeld. Ik loop op het werk naar de wc op een andere afdeling om meer stappen te maken. Het zijn kleine aanpassingen die ervoor zorgen dat ik meer beweeg en fitter ben. Ik voel me vitaler en dat motiveert om zo te blijven leven.'

Sanne van Zantwijk-van der Lee (39 jaar), heeft een gezin met twee kinderen van 9 en 7 en werkt als dialyseverpleegkundige. In 2017 kreeg zij de diagnose diabetes 2.

Aan de medicijnen

'Tijdens mijn zwangerschap kreeg ik last van zwangerschapsdiabetes. Na vier jaar zonder medicatie en wisselende bloedglucosewaarden kwam het moment dat ik moest beginnen met medicatie. Dit viel mij zwaar. Ik was constant moe en had veel aan mijn hoofd. Door een darmaandoening kon ik sommige diabetesmedicatie niet goed verdragen. Daarom moest ik beginnen met insuline.'

Een nieuwe start

'Mijn werk als dialyseverpleegkundige confronteert mij dagelijks met complicaties van ziekte(n). Dit wil ik zelf voorkomen. Daarom ben ik op zoek gegaan naar een manier om me vitaler en fitter te voelen. En naar goede begeleiding om mijn doel te bereiken. Ik vond dit bij Keer Diabetes2 Om. Het team en mijn groepsgenoten gaven veel steun. Na de starttweedaagse van Keer Diabetes2 Om kon ik al stoppen met insuline. Het is een uitdaging geweest, maar ik voel me er ontzettend goed bij en ben vrij van medicatie. Ik heb inmiddels de regie over mijn lijf en leven terug. Op mijn werk probeer ik meer te bewegen. Ik pak geregeld de trap naar de vijfde verdieping. Het is soms uitdagend om zo onbewerkt mogelijk te eten, maar als oplossing maak ik mijn lunch de voorgaande dag alvast klaar. De leefstijlverandering is ondanks het runnen van mijn gezin en mijn leuke baan goed te doen. Mijn leidinggevenden en collega's zijn op de hoogte van mijn diabetes. Ze hebben mij gesteund en waren erg betrokken, nieuwsgierig en behulpzaam. Dat mijn werkgever achter me staat, heeft me enorm gemotiveerd.'

Of je diabetes 2 ontwikkelt, hangt af van je leefstijl en erfelijke aanleg

4 vragen aan prof. dr. Hanno Pijl, hoogleraar diabetologie in het LUMC

Welke invloed heeft diabetes 2 op het werk?

'Diabetes 2 kan mensen uit balans brengen. Ook op de werkvloer. Sommige mensen zijn sneller moe of hebben last van bijwerkingen van bepaalde medicijnen. Bovendien vinden werknemers het vaak lastig om de ziekte met hun werkgever te bespreken, waardoor bijvoorbeeld hypo's en complicaties onbekend blijven. Dat kan de gezondheid in gevaar brengen. Werkgevers kunnen bijdragen aan de gezondheid van medewerkers door een gezonde werkomgeving te creëren. Zodat medewerkers ook onder werktijd goed kunnen omgaan met diabetes 2. Het aanbieden van behandelingen zoals Keer Diabetes2 Om is een andere vorm van ondersteuning.'

Kun je met leefstijl diabetes 2 behandelen of zelfs genezen?

'Een groot deel van de factoren die bijdragen aan de ontwikkeling van diabetes 2 zijn ongezonde gedragingen. Mensen met de erfelijke aanleg voor diabetes 2 zijn de klos: hun bloedsuiker stijgt van die verkeerde leefwijze. Onze genen kunnen we niet veranderen, maar onze leefwijze wel. Sterker nog: leefstijlverandering is voor veel mensen een voorwaarde voor goede bloedsuikers. Zonder leefstijlverandering is diabetes 2 een heel moeilijk behandelbare ziekte. Keer Diabetes2 Om is een leefstijlbehandeling die ondersteunt bij deze leefstijlverandering.'

Wat is diabetes 2?

'Diabetes 2 is een aandoening die wordt veroorzaakt door ongevoeligheid voor het hormoon insuline. Insuline zorgt voor het transport van glucose (suiker) vanuit het bloed naar de weefsels. Bij diabetes 2 werkt insuline niet goed en wordt glucose niet goed vanuit het bloed naar weefsels vervoerd. Daardoor ontstaat een hoge en schadelijke concentratie bloedglucose. Zowel hoge als lage concentraties bloedglucose gaan vaak gepaard met klachten. Ernstige en langdurige verlaagde bloedglucose kan de hersenen beschadigen. En na verloop van tijd kunnen het netvlies, de nieren, de zenuwen en de grote bloedvaten beschadigd raken.'

Hoe komt het dat het aantal mensen met diabetes 2 toeneemt?

'We denken dat chronische ziekten bij ouderdom horen. Maar daarvoor is onvoldoende wetenschappelijk bewijs. In de westerse samenleving worden we ziek door een interactie van ons erfelijk materiaal en onze manier van leven. Daarbij zijn 7 belangrijke factoren van invloed: chronische stress, weinig bewegen, roken, te kort en te slecht slapen, alcohol, toxines en te veel van het verkeerde eten. De omgeving verleidt ons continu tot ongezond eten. Vooral bewerkt voedsel heeft invloed op onze gezondheid. De toegevoegde smaakstoffen kunnen ons brein misleiden waardoor de systemen in ons lichaam verstoord raken. Bovendien bevat bewerkt voedsel te veel suiker en zout, verkeerde vetten en te weinig voedingsstoffen.'

Bronnen voor het gehele document:

Thuisarts | Keerdiabetesom | Voedingscentrum | Volksgezondheid - oorzaken diabetes | Volksgezondheid - slapen | Diabetesfonds - stoppen met roken | Diabetesfonds - diabetes en slaap | Diabetesfonds - genezen van diabetes type 2 | Diabetesvereniging Nederland | RIVM

Samenwerken aan een vitaler leven voor medewerkers met diabetes 2?

Keer dan om!

COÖPERATIE VGZ

Voorop in gezondheid en zorg.
Voor iedereen.