

Mensen met diabetes type 2 meer grip geven op hun gezondheid

Steeds meer mensen krijgen **diabetes mellitus**. In Nederland hebben 1,2 miljoen mensen diabetes, waarvan 90% diabetes type 2 heeft. Het lichaam reageert niet meer goed op insuline. De bloedsuiker wordt te hoog en er kunnen problemen ontstaan met hart, ogen en nieren. Het **SALUD programma helpt mensen met diabetes type 2 gezonder te eten en leven én dit langer vol te houden**, onder andere door rekening te houden met de betekenis van eten in het dagelijks leven.

Vijf aanbevelingen

- 

1 Richt je op gezondheid in plaats van op (alleen) gewicht en suikerwaardes: hanteer een flexibele en holistische benadering van gezond eten die aansluit bij het dagelijks leven van de cliënt.
- 

2 Luisteren naar persoonlijke verhalen: gezien en gehoord worden is belangrijk voor deze mensen met diabetes type 2.
- 

3 Waardeer oprechte interacties: zorg voor een omgeving waarin cliënten zich (emotioneel) veilig voelen om over eetgedrag en –gewoontes te praten. Dit vereist een goede vertrouwensband tussen zorgverlener en cliënt. Een positieve en aanmoedigende zorgverlener creëert dit.
- 

4 Overweeg de timing van (voedings) interventies: Als een cliënt tijdelijk niet in de juiste omstandigheden verkeert om eetgewoonten te veranderen, is het beter om zorg te besteden om te achterhalen welke zaken op dat moment belangrijker zijn.
- 

5 Vertrouwen en sociale verbondenheid bevorderen: creëer mogelijkheden voor zinvolle ontmoetingsplekken voor en ondersteuning door lotgenoten. Dit kan bijvoorbeeld in (groeps)leefstijlinterventies of door het organiseren van wandelgroepen.

“SALUD is een diabetesprogramma dat is ontwikkeld op basis van het salutogene model van gezondheid. Dit theoretisch model richt op factoren die gezondheid creëren en bevorderen. **In dit model staat de mens in zijn geheel centraal in plaats van dat de nadruk hoofdzakelijk op de ziekte ligt.** Om deze reden zijn tijdens SALUD mensen met diabetes type 2 actief betrokken geweest in de ontwikkeling van de vorm en inhoud van het SALUD programma.” – dr. Polhuis

Dit ondervinden mensen met diabetes type 2



Betere mentale gezondheid
Betere lichamelijke gezondheid
Betere bloedsuikerwaarden



Afname gewicht
Afname medicijngebruik



Wat is diabetes mellitus type 2?

Een ziekte waarbij het lichaam niet meer goed reageert op insuline waardoor er te veel suiker in het bloed achterblijft. Dit kan op termijn hart, bloedvaten, nieren, zenuwen of het netvlies beschadigen.