

Handleiding voor de Diabetes risicotest bij groepsvoorlichting

Een belangrijk voorlichtingsmiddel in de campagne Kijk op diabetes is de diabetes risico test. Deze test kun je invullen op de website , maar hij staat ook in de folder. Er is een aparte versie met plaatjes gemaakt die in een groep gebruikt kan worden bij mensen die niet of moeilijk kunnen lezen en invullen.

Uit onderzoek is vastgesteld dat de risico's voor Surinaamse (Hindoestaans en Creools), Marokkaanse en Turkse groepen hoger is dan voor andere groepen. Daarom krijgen zij ook een ander advies. Dit hangt ook samen met de nieuwe NHG standaard voor huisartsen over diabetes. Er is nu een standaard uitgekomen waarin het advies wordt gegeven dat alle mensen van Surinaamse, Marokkaanse en Turkse afkomst vanaf 45 jaar één keer per drie jaar getest moeten worden door de huisarts. Mensen van Hindoestaanse afkomst zelfs vanaf 35 jaar.

Door de risico test kun je onderscheiden of mensen direct naar de huisarts moet gaan voor een bloedtest of dat ze er alleen aan moet denken dat ze iedere drie jaar getest moeten worden. De test kan mensen goed helpen om bewust te worden welke dingen meebepalen of je veel of weinig risico loopt om diabetes te krijgen.

Ook kun je door de test laten zien waar je zelf nog iets aan kunt doen om het krijgen van diabetes te voorkomen of uit te stellen.

Andere migranten groepen worden in de nieuwe standaard niet apart genoemd omdat er bij deze groepen nog geen of weinig onderzoek is gedaan. Dat wil niet zeggen dat zij geen risico lopen. Ook voor hen is het goed om de risicotest te doen en te kijken hoe hoog hun risico is. Als zij hoog scoren dan kun je hen ook het advies geven om naar de huisarts te gaan voor een bloedtest.



Risicotest uit de folder

Als je werkt met een groep die zelf kan lezen en schrijven dan kun je de mensen zelf de test die in de folder staat laten invullen. De folder en de test is geschreven in eenvoudig Nederlands. Er bestaat ook een Turkse folder met test , maar geen Arabische.

Je kunt eerst de vragen met hen doornemen. Let op de volgende punten

Vraag 1 verhouding tussen lengte en gewicht (BMI)

De eerste vraag van de test kan al moeilijkheden geven als mensen hun lengte of gewicht niet uit hun hoofd weten. Ze kunnen dan schatten of je kunt ze laten meten en wegen. Dat kost wel veel tijd en geeft onrust. Dit kan wel goed in de pauze. Soms zul je mensen moeten helpen om de lijn tussen gewicht en lengte goed te trekken.

Vraag 2 de leeftijd

Hierbij kun je uitleggen dat hoe ouder je bent hoe meer punten je krijgt. Want als je ouder wordt werken je lichaam/ je organen minder goed. Zo kan je lichaam minder insuline gaan maken of de cellen reageren niet meer zo goed op de insuline.

Vraag 3. buikomvang

De mensen kunnen met het meetlint dat bij de folder zit hun buikomvang meten. Doe even voor waar ze moeten meten en leg uit dat de vrouwen en mannen verschillende scores hebben. Leg uit dat je hiermee meet hoeveel vet er rond je buik zit. Dit vet heeft een slechtere werking dan vet dat ergens anders zit. Appel vorm is slecht, peer vorm is goed. Door teveel vet werkt insuline minder goed.

Vraag 4. beweging

Hier gaat het om extra inspanning: minstens een half uur per dag waarbij je sneller gaat ademen dan normaal.

Vraag 5. hoge bloeddruk

Hoge bloeddruk en diabetes gaan vaak samen en moeten beide behandeld worden. Er is ook een verband met hart en vaatziekten.

Vraag 6. hoge bloedsuiker tijdens zwangerschap of ziekte

Dit is vooral belangrijk voor vrouwen die b.v. een te hoge bloedsuiker (dus niet bloeddruk) tijdens de zwangerschap hadden. Ook wel genoemd zwangerschapsdiabetes.

Vraag 7. diabetes in de familie

Hier wordt gevraagd of diabetes in de familie voorkomt omdat erfelijkheid ook een van de risicofactoren is.. Als mensen een oom of tante hebben met diabetes maar ook hun moeder heeft diabetes dan moeten ze de hoogste score nemen , dus niet allebei aankruisen.

Risicotest met plaatjes

Met mensen die niet voldoende kunnen lezen en schrijven om de test in te vullen kunt u de test gezamenlijk aan de hand van plaatjes laten invullen en bespreken.

Iedereen heeft een eigen papier met plaatjes met rondjes waar ze ronde stickertjes op kunnen plakken, of die ze kunnen inkleuren of aankruisen. Je laat zelf iedere keer een plaat zien (bijv. powerpoint) en stelt daarbij mondeling de vraag en legt uit hoeveel rondjes ze moeten aankruisen bij de verschillende antwoorden.

Aan het eind kunnen ze zien of ze veel gekleurde rondjes hebben of weinig. Ze kunnen zo ook punten tellen maar dat is niet echt nodig. Het gaat erom dat de deelnemers inzicht krijgen in wat allemaal meetelt bij het risico op diabetes en waar ze zelf wel of niets aan kunnen doen.

We hebben in deze test een andere volgorde in de vragen aangehouden omdat je dan begint met de makkelijke vragen en je eindigt met de moeilijke vragen. In deze volgorde worden eerst de risico factoren behandeld waar je zelf niets aan kunt doen en dan de factoren waar je zelf wel wat aan kunt doen.

Vorbereiding

Deel de papieren uit en zorg dat iedereen een potlood heeft. Leg uit dat je iedere keer de vraag mondeling zal stellen en toelichten en dan kunnen ze zelf naast het plaatje aankruisen hoeveel rondjes voor hen tellen. Het plaatje kun je groot laten zien met sheets of op een powerpoint.

Vraag 1 Leeftijd

- Bent u jonger dan 45 = geen rondje
- Bent u 45 tot 54 = 1 rondje
- Bent u 55 tot 64 = 2 rondjes
- Bent ouder dan 64 = 3 rondjes

Hierbij kun je uitleggen dat hoe ouder je bent hoe meer punten je krijgt. Als je ouder wordt werkt je lichaam/ je organen minder goed. Zo kan je lichaam minder insuline gaan maken of je lichaam/de cellen reageren niet meer zo goed op de insuline. Hier kun je niets aan doen.

Vraag 2. Familie

Komt er diabetes voor in de familie. Het gaat hierbij om je eigen familie niet om de schoonfamilie. Erfelijkheid kan een rol spelen dat wil niet zeggen dat je geen diabetes kan krijgen als het niet in de familie zit.

- Heb je directe familie met diabetes (zoals vader, moeder, broer, zus of kind) = 5 rondjes
- Heb je familie die wat verder weg staat met diabetes (zoals oom of tante, opa oma, neef of nicht) = 3 rondjes.
- Komt diabetes niet in de familie voor = geen rondje.

Vraag 3. Hoge bloeddruk

- Gebruikt u al medicijnen voor hoge bloeddruk = 2 rondjes

vraag 4. Hoge bloedsuiker bij zwangerschap of ziekte

Waarschijnlijk weten vrouwen wel of ze zwangerschapsdiabetes hebben gehad. Meestal weten mensen niet of ze tijdens een ziekte al een hoge bloedsuiker hebben gehad. Pas op dat ze het niet verwarren met hoge bloeddruk of met een hoog cholesterol.

- Hebt u tijdens een zwangerschap of ziekte al diabetes /een te hoge bloedsuiker gehad = 2 rondjes

Vraag 5. Beweging

Leg uit dat het gaat om beweging die inspanning vraagt . Je kunt het merken doordat je sneller gaat ademen. Het hoeft niet echt sport te zijn. Ook wandelen en fietsen enz zijn goed.

- Beweegt u elke dag minstens een half uur zoveel dat u sneller moet ademen?
Als het antwoord nee is (dus als men niet elke dag een half uur beweegt) = 2 rondjes

Vraag 6. Buikomvang

Hier moeten de mensen met het meetlint dat bij de folder zit hun buikomvang meten. Leg uit dat je hiermee meet hoeveel vet er rond je buik zit. Dit vet heeft een slechtere werking dan vet dat ergens anders zit. Eventueel uitleg: appel vorm is slecht, peer vorm is goed.

Doe voor waar ze moeten meten. Het meetlint moet over de navel lopen (tussen de onderste rib en de bovenkant van de bekken). Zorg dat er geen of niet teveel kleren onder zitten, en dat ze het lint niet te strak aantrekken.

Leg uit dat de vrouwen en mannen verschillende diktes mogen hebben. De lijn in het midden is voor de vrouw, de lijn aan de buitenkant van de man.

Vrouwen:

- Groen (= minder dan 80 cm.) = 0 rondjes
- Oranje (=80-88 cm.) = 3 rondjes
- Rood (= meer dan 88cm.) = 4 rondjes

Mannen:

- Groen (= minder dan 94 cm.) = 0 rondjes
- Oranje (=94-102 cm.) = 3 rondjes
- Rood (= meer dan 102 cm.) = 4 rondjes

Vraag 7. Gewicht en lengte

Leg uit dat het om de verhouding tussen die twee gaat, dus een klein iemand mag minder wegen dan een lang iemand. Niet alle mensen weten hun gewicht en lengte. Als je tijdens de bijeenkomst niet kunt meten en wegen dan kunnen mensen ook schatten. B.v. vergelijk het gewicht met iemand die wel weet hoe lang en zwaar zij is.

- Iemand van 155 cm: Onder de 60 kilo is goed = 0 rondjes
 Boven de 80 is sterk overgewicht = 3 rondjes
- Iemand van 160 cm: Onder de 65 kilo is goed = 0 rondjes
 Boven de 85 is sterk overgewicht = 3 rondjes
- Iemand van 165 cm: Onder de 70 kilo is goed = 0 rondjes
 Boven de 90 is sterk overgewicht = 3 rondjes
- Iemand van 175 cm: Onder de 77 kilo is goed = 0 rondjes
 Boven de 95 kilo is sterk overgewicht = 3 rondjes

Iedereen die ertussen uitkomt heeft een te hoog gewicht = 1 rondje

Score en advies

De mensen kunnen nu zien of ze veel of weinig rondjes hebben aangekruist.

Als ze veel rondjes hebben (meer dan 7) lopen ze veel risico. Het advies is dan om een afspraak te maken met de huisarts voor een diabetestest. Daarnaast moeten ze letten op de dingen waar ze zelf iets aan kunnen doen: meer bewegen, gezonde voeding en hun gewicht. Het is goed deze mensen te wijzen op mogelijkheden in de buurt en activiteiten over voeding en bewegen waar ze naar toe kunnen. Mensen die weinig rondjes hebben (minder dan 7) lopen minder risico. Ze kunnen dit zo houden als ze voldoende blijven bewegen en op hun voeding blijven letten.

Sinds kort zullen de huisartsen iedereen boven 45 van Turkse of Marokkaanse afkomst een keer per drie jaar prikken. Ze hoeven dus niet direct naar de huisarts maar kunnen er wel een keer om vragen als de huisarts er zelf niet aan denkt.