



## Gestational diabetes, so what's next?

Having gestational diabetes means that your blood glucose levels during pregnancy are too high. In Flanders, more than 1 out of every 50 pregnancies is complicated with gestational diabetes. If you are overweight or if diabetes runs in your family, you have an increased risk to get gestational diabetes. This problem usually resolves after delivery, but it should be seen as an important signal of your body. Women with gestational diabetes are at the highest risk to develop overt diabetes early in life, and up to 50% will have diabetes within 5-10 years after delivery. It is important to be aware of this risk. Diabetes often comes on gradually and without any obvious signs. Waiting for clear symptoms could make the treatment more difficult and increase your risk of diabetes complications.

If you have had gestational diabetes, keep in mind ...

- it is strongly recommended that you see your **general practitioner every year** and have your blood glucose checked. If necessary, your doctor will propose an appropriate treatment.
- there is a lot you can do to prevent the development of overt diabetes. Maintaining a **healthy lifestyle** (healthy food choices, adequate physical activity and avoiding weight gain) has a large impact on diabetes prevention. Breastfeeding is also beneficial for this purpose.

### Just been diagnosed with gestational diabetes?

#### The Zoet Zwanger (“Sweet Pregnancy”) project is there for you!

In 2009, the Flemish Diabetes Association (VDV) launched the “Zoet Zwanger” project, a diabetes prevention program, supported by the Flemish authorities. With this initiative, we want to help women with gestational diabetes take the necessary steps in the prevention and early diagnosis of overt diabetes. Information is available as a patient brochure and through a website ([www.zoetzwanger.be](http://www.zoetzwanger.be)). Furthermore, women diagnosed with gestational diabetes have the opportunity to register in the project and participate in a follow-up system (recall registry) at no charge, with annual reminders asking them to see their general practitioner for a check-up.

#### *How to register?*

Your doctor or another healthcare provider will give you a folder including a registration form.

First fill out the form, then sign the ‘informed consent’ on the back and finally, use the prepaid envelope to return the form to the project responsible.

Once registered, you will receive a confirmation letter and/or e-mail. Your general practitioner and gynaecologist will also be informed if their details were provided on the registration form.

#### *What can you expect from the project?*

1. About three months after delivery, you will receive our first letter (and/or e-mail) with an overview of the necessary action steps to prevent diabetes. You will also receive an appointment card you can use as a reminder of your annual visits to your general practitioner.
2. One year after delivery and then annually, you will automatically receive an invitation letter (and/or e-mail) asking you to see your general practitioner for a check-up (fasting blood glucose measurement). We will also ask you to communicate the blood glucose results and your weight.

**We suggest that you show all correspondence from the Zoet Zwanger project to a relative or someone close to you who understands Dutch, so that all the information is clear. You should discuss this further with your general practitioner.**

**More information can be found on our website: [www.zoetzwanger.be](http://www.zoetzwanger.be) (this website is in Dutch).**



## Wat na zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes betekent dat tijdens de zwangerschap abnormaal hoge bloedsuikerwaarden worden vastgesteld. Dit komt bij meer dan 1 op 50 zwangere vrouwen voor. Als je overgewicht hebt of als diabetes in je familie zit, loop je meer kans om zwangerschapsdiabetes te krijgen. Meestal verdwijnt dit probleem na de zwangerschap, maar je moet het als een duidelijk signaal van je lichaam beschouwen. Vrouwen met zwangerschapsdiabetes hebben namelijk een sterk verhoogde kans om al in de eerste 5 tot 10 jaar na de bevalling blijvende diabetes te ontwikkelen. Het is goed daar op tijd aandacht aan te besteden. Vaak zijn er namelijk geen duidelijke tekenen die op diabetes wijzen. Wachten op klachten betekent echter dat de behandeling moeilijker wordt of dat er complicaties van de ziekte optreden.

Heb je zwangerschapsdiabetes gehad...

- dan is het sterk aangeraden om je bloedsuikerwaarden **jaarlijks** te laten controleren bij je **huisarts**. Die kan dan indien nodig snel de juiste behandeling starten.
- dan kun je zelf ook heel wat doen om blijvende diabetes te voorkomen. Een **gezonde levensstijl** (gezonde voeding, voldoende beweging en overgewicht vermijden) zal je risico op blijvende diabetes sterk verminderen. Ook borstvoeding helpt hier zeker bij.

### Zwangerschapsdiabetes?

#### Project Zoet Zwanger is er voor jou!

De Vlaamse Diabetes Vereniging vzw is in 2009 gestart met "Zoet Zwanger", een project over zwangerschapsdiabetes gesteund door de Vlaamse overheid. Met dit project willen we vrouwen met zwangerschapsdiabetes helpen de nodige stappen te zetten om diabetes te voorkomen en vroegtijdig op te sporen. Naast informatie onder de vorm van een brochure en een website ([www.zoetzwanger.be](http://www.zoetzwanger.be)) bieden we je de mogelijkheid om je te laten registreren. Zo wordt je er tijdig aan herinnerd aan de noodzakelijke controles bij de huisarts.

#### *Hoe registreren?*

Je arts of een andere zorgverlener overhandigt je een folder met een registratieformulier. Na het invullen van de gevraagde gegevens onderteken je de "geinformeerde toestemming" op de achterzijde. Het formulier stuur je via bijgevoegde (voorgefrankeerde) enveloppe naar de projectverantwoordelijke. Eens geregistreerd, krijg je een bevestiging per brief en/of e-mail. Ook je huisarts en gynaecoloog worden op de hoogte gebracht, indien je hun gegevens via het registratieformulier hebt doorgegeven.

#### *Wat kan je verder verwachten?*

1. Een drietal maanden na je bevalling zal je van ons een eerste brief (en/of e-mail) ontvangen met de belangrijkste actiepunten om diabetes te voorkomen. Je krijgt ook een afsprakenkaartje dat je kunt gebruiken om je jaarlijkse afspraken bij je huisarts te noteren.
2. Vervolgens zal je jaarlijks automatisch een uitnodigingsbrief (en/of e-mail) ontvangen met de vraag een bezoek te brengen aan je huisarts voor een nuchtere bloedglucosebepaling. We vragen je ook om telkens het resultaat van de bloedglucosebepaling en je gewicht mee te delen.

**We raden je aan om deze brieven, afkomstig van het project Zoet Zwanger, zeker te laten lezen door iemand in je omgeving die Nederlands begrijpt, zodat alle informatie duidelijk is voor jou. Bespreek dit verder met je huisarts.**

**Meer info op onze website: [www.zoetzwanger.be](http://www.zoetzwanger.be)** (deze is in het Nederlands).