



Le diabète gestationnel, et puis?

Être atteinte de diabète gestationnel signifie que les taux de glycémie sont trop élevés pendant la grossesse. Le diabète gestationnel est diagnostiqué chez plus d'une femme enceinte sur 50. Si vous êtes en surpoids ou si le diabète survient dans votre famille, vous avez plus de risque d'obtenir le diabète gestationnel. Habituellement, le problème disparaît rapidement après la naissance. Toutefois vous devez être consciente que le diabète gestationnel comporte un risque à long terme. Les femmes ayant présenté un diabète gestationnel courent un risque considérablement accru de développer un diabète de type 2 dans les 5 à 10 ans suivant la grossesse. Il faut y prêter attention à temps. Les symptômes classiques du diabète ne sont pas toujours aussi prononcés dans le cas d'un diabète de type 2. Attendre que les symptômes se manifestent aura comme conséquence que le traitement sera plus difficile ou que les complications chroniques se produiront.

Si vous avez présenté un diabète gestationnel...

- il est fortement recommandé que vous consultez votre **médecin généraliste chaque année** pour un dépistage glycémique. Il décidera s'il est nécessaire de mettre en place un traitement.
- il y a beaucoup que vous pouvez faire vous-même pour éviter le diabète de type 2. Un mode de vie sain (une alimentation saine et équilibrée, l'activité physique et éviter la prise de poids) a un effet très favorable sur le risque du diabète. L'allaitement contribue également à diminuer ce risque.

Atteinte de diabète gestationnel?

Le projet Zoet Zwanger est là pour vous!

L'Association Flamande du Diabète a lancé le projet 'Zoet Zwanger' en 2009. Il s'agit d'un projet concernant le diabète gestationnel soutenu par les autorités flamandes. Notre objectif est d'aider les femmes atteintes de diabète gestationnel à prendre les mesures nécessaires pour la prévention et le diagnostic précoce du diabète. Une campagne d'information a été mise sur pied avec une brochure d'information et un site Web (www.zoetzwanger.be). En plus, nous offrons la possibilité de vous enregistrer pour le projet. De cette façon, vous serez rappelée à temps des contrôles nécessaires chez votre médecin généraliste.

Comment participer au projet?

Votre médecin généraliste ou un autre prestataire de soins vous donne un formulaire d'enregistrement que vous remplissez. Ensuite vous signez le document de consentement éclairé au verso du formulaire. Puis vous pouvez utiliser l'enveloppe prépayée pour envoyer le formulaire au responsable du projet. Vous recevrez une confirmation de votre participation (par la poste et/ou par e-mail). Votre gynécologue et votre médecin généraliste ne reçoivent une notification qu' à l'inscription, si vous avez rempli leurs coordonnées.

Que pouvez-vous attendre du projet?

1. Environ trois mois après votre accouchement, vous recevrez une lettre (par la poste et/ou e-mail) avec les actions principales dans le but de prévenir le diabète. Ci-joint vous trouverez aussi une carte de rendez-vous que vous pouvez utiliser pour noter les contrôles annuels chez votre médecin généraliste.
2. Chaque année, vous recevrez automatiquement une lettre d'invitation (et/ou e-mail) pour vous rappeler de consulter votre médecin généraliste pour un contrôle de la glycémie à jeun. Nous vous demanderons également de communiquer le résultat de ce dépistage et votre poids actuel.

Nous proposons que vous laissez lire toute correspondance concernant le projet Zoet Zwanger par quelqu'un autour de vous, qui comprend bien le néerlandais, pour que l'information dedans soit claire pour vous. Nous vous conseillons de le discuter avec votre médecin.

Plus d'information sur notre site Web: www.zoetzwanger.be (celui-ci est en néerlandais).



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) 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 (deze is in het Nederlands).