

Solidaris

Persbericht

Antwerpen, embargo tot 06.10.2023 om 13u00



Beweeg wijzer met Solidaris' Beweegwijzer

Solidaris lanceert webapplicatie voor patiënten met diabetes type 2

De innovatieve Beweegwijzer van Solidaris helpt mensen met diabetes type 2 te kiezen voor een geschikte sport. Door te sporten en meer beweging kunnen hun gezondheid op peil houden en complicaties te vermijden.

Vanaf 6 oktober staat de Beweegwijzer van Solidaris en S-Sport/Recreas open voor het grote publiek. De Beweegwijzer is een webapplicatie die mensen met diabetes type 2 kan helpen complicaties te vermijden. Dat gebeurt door hun op geïndividualiseerde basis te ondersteunen bij de keuze van een sportactiviteit. Sport en beweging zijn een belangrijk onderdeel in het onder controle houden van diabetes type 2.

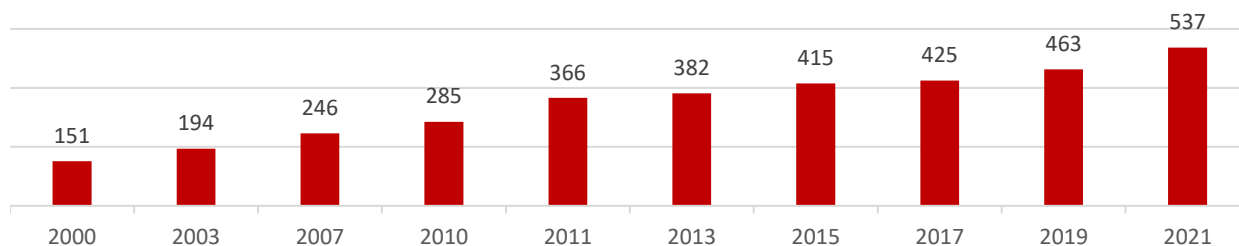
Met de Beweegwijzer wil Solidaris een rol spelen in de preventie en behandeling van diabetes type 2. Daarom krijgen in de komende dagen alle Solidaris-leden met diabetes type 2 een mail om hen aan te sporen de Beweegwijzer te gebruiken in de strijd tegen hun ziekte.

Diabetesepidemie

Diabetes komt vaker voor dan gedacht. In Vlaanderen hebben ongeveer 600.000 mensen diabetes. In 90 tot 95 % van de gevallen gaat het om diabetes type 2. Dat wordt doorgaans beschouwd als een 'levensstijlziekte' en treft voornamelijk volwassenen ouder dan 40 jaar.

Figuur 1: Wereldwijde evolutie aantal mensen met diabetes tussen 20 tot 79 jaar (in miljoen)

Bron: IDF Diabetes Atlas



Het risico op diabetes type 2 stijgt met de leeftijd. Een stijging van het aantal diabetespatiënten in een vergrijzende bevolking is dus niet onlogisch. Maar de stijging is ook voor een groot stuk te wijten aan de toename van beïnvloedbare risicofactoren zoals overgewicht, ongezonde voeding met te veel geraffineerde suikers en verzadigde vetten, roken, sedentair gedrag en te weinig lichaamsbeweging.



Solidariteit is het kloppend hart van ons ziekenfonds. Solidaris wil er zijn voor iedereen. Ziek of gezond. Want goede en betaalbare gezondheidszorg, daar heeft iedereen recht op. Bij ons ziekenfonds kan iedereen rekenen op een dienstverlening op maat en een sterk voordelenpakket.

Solidaris, iedereen mee.

Solidaris

Persbericht

Antwerpen, embargo tot 06.10.2023 om 13u00



Individueel advies

Zowel een zittende levensstijl als fysieke inactiviteit verhoogt volgens de vakliteratuur het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.

Wetenschappelijk is er consensus dat sport en beweging diabeten minder afhankelijk maken van diabetesmedicatie. Het verkleint bovendien de kans op lichamelijke gevolgen zoals bijvoorbeeld hart- en vaatziekten.

Door de Beweegwijzer gratis aan te bieden aan zijn leden en het brede publiek kiest het ziekenfonds voor een actieve rol in de behandeling en preventie van diabetes type 2.

Wie de Beweegwijzer gebruikt, krijgt na het invullen van een vragenlijst, een **wetenschappelijk onderbouwd en individueel advies over welke sporten ideaal zijn** om te beoefenen. Dat steunt op medische info, maar houdt ook rekening met de voorkeuren van wie de webapplicatie gebruikt. Op die manier neemt de Beweegwijzer klassieke, motivationele drempels weg die het voor diabeten moeilijker maken om te sporten.

Het invullen van de vragenlijst neemt ongeveer 5 tot 10 minuten in beslag. Een achterliggend algoritme verwerkt de antwoorden en maakt een selectie uit 28 beschikbare sporten. Bovendien krijgt iedere gebruiker een uitgebreid rapport met adviezen in zijn mailbox.

Solidaris heeft deze webapplicatie ontwikkeld in samenwerking met **SportaMundi**. Het onderliggende algoritme bouwt voort op het SportKompass dat aan de UGent werd ontwikkeld. Voorts werkte Sportamundi voor de ontwikkeling samen met Hylight, Studio Dott en de **Diabetes Liga**.

Dit innovatieve gezondheidsproduct is in de eerste plaats bedoeld voor de Solidaris-leden met diabetes type 2, maar is net zo goed toegankelijk voor wie geen lid is of niet aan diabetes lijdt.

Meer weten?

Vul zelf de Beweegwijzer in en ontdek welke sporten bij jou passen

[Welkom! - Beweegwijzer](#)

Perscontact

Katrien De Weirdt | Woordvoester Solidaris

Roeland Byl | Stafmedewerker pers

T 02 515 05 12 | G 0470 27 58 79 | E pers@solidaris.be



Solidariteit is het kloppend hart van ons ziekenfonds. Solidaris wil er zijn voor iedereen. Ziek of gezond. Want goede en betaalbare gezondheidszorg, daar heeft iedereen recht op. Bij ons ziekenfonds kan iedereen rekenen op een dienstverlening op maat en een sterk voordelenpakket.

Solidaris, iedereen mee.