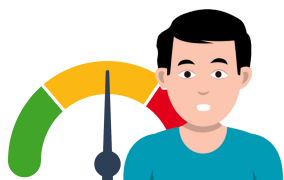


Hoe doe ik mee met halt²diabetes ?



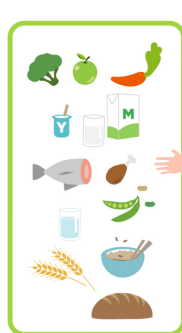
Ben je 45 jaar of ouder? Test zelf je risico via www.gezondheidskompas.be of vul de test in deze folder in.



Is jouw diabetesrisico verhoogd?

Ga dan naar je huisarts voor de bepaling van je nuchtere bloedsuikerwaarden.

Vraag hierna een verwijfsbrief aan je huisarts.



Schrijf je in voor de gratis groepssessies 'Gezonde Voeding op Verwijzing'

En geef je gezondheid een boost!

Inschrijven

Inschrijven is verplicht en kan op volgende manier:

1. Via de online inschrijvingspagina [groepssessies najaar 2025 Schilde/Zandhoven](http://groepssessies.najaar.2025.Schilde/Zandhoven)

2. Scan de QR-code naar de inschrijvingspagina



3. Email: info@elzvoorkempen.be

Meer info over het preventieproject:

www.eerstelijnszone.be/elz-voorkempen-halt2diabetes
www.diabetes.be/nl/voorkempen



Gratis groepssessies 'Gezonde Voeding op Verwijzing'

Sessies najaar 2025

Schilde en Zandhoven



Doe de test en doe mee

en geef je gezondheid een boost

halt²diabetes

Diabetes type 2 kan je voor een groot deel voorkomen of uitstellen door een gezonde leefstijl. Door voldoende te bewegen, gezond te eten en niet te roken kan je het risico op diabetes type 2 aanpakken.

Diabetes type 2 voorkomen



gezonde voeding

Een gezonde leefstijl helpt diabetes type 2 VOOR MEER DAN DE HELFT te voorkomen



lichaamsbeweging beperk sedentair gedrag



mentaal welbevinden



niet roken



voldoende slaap

Daarom zet Eerstelijnszone Voorkempen samen met de Diabetes Liga de schouders onder het preventieproject Halt2Diabetes: Gezonde Voeding op Verwijzing.

Deze gratis groepssessies worden georganiseerd voor personen met een FINDRISC ≥ 12 en voor vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes. Vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes hoeven de FINDRISC score niet eerst te bepalen en kunnen sowieso gratis deelnemen.

Doe hier de Findrisc-test

Hoe oud ben je?

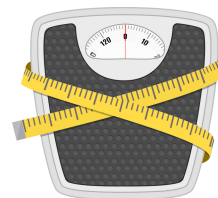
- 0 pt.... Jonger dan 45 jaar
- 2 pt.... Tussen 45 en 54 jaar
- 3 pt.... Tussen 55 en 64 jaar
- 4 pt.... 65 jaar of ouder

Wat is je BMI?

- 0 pt.... Lager dan 25
- 1 pt.... Tussen 25 en 30
- 3 pt.... Meer dan 30

Wat is je buikomtrek?

- | | Vrouw | Man |
|----------|------------|-----------|
| 0 pt.... | <80 cm | <94 cm |
| 3 pt.... | 80 - 88 cm | 94-102 cm |
| 4 pt.... | <88 cm | <102 cm |



Heb je familie met diabetes type 1 of 2?

- 0 pt.... Nee
- 3 pt.... Ja, grootouder(s), oom(s)/ tante(s), neven/ nichten in de eerste graad
- 5 pt.... ja, ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren)

Neem je of heb je ooit geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk genomen?

- 0 pt.... Nee
- 2 pt.... Ja

Eet je dagelijks groenten en fruit?

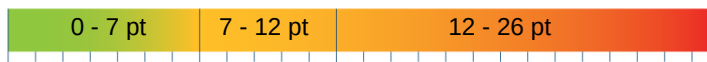
- 0 pt.... Ja
- 1 pt.... Nee

Werd er ooit een verhoogde bloedsuikerwaarde bij je vastgesteld?

- 0 pt.... Nee
- 5 pt.... Ja

Beweeg je dagelijks min. een half uur?

- 0 pt.... Ja
- 1 pt.... Nee



Is je score hoger dan 12? Ga dan langs bij je huisarts

Gratis groepssessies 'Gezonde Voeding op Verwijzing'

In 6 groepssessies van anderhalf uur ga je samen de diëtiste aan de slag om gezonder te eten. Deze groepssessies worden georganiseerd voor personen met een verhoogd diabetesrisico en zijn gratis na verwijzing van de huisarts.

Waar en wanneer?:

Woensdagvoormiddag 10:00 – 11:30

Diëtiste Myriam
Werf 44, zaal Expo
Schoolstraat 44, 2970 Schilde

01/10, 15/10, 05/11, 19/11, 26/11 en 10/12

Vrijdagvoormiddag 10:00 - 11:30

Diëtiste Kristien
Evenementenhal De Populier, zaal Amaryillis
Populierenhoeve 22, 2240 Zandhoven

12/09, 26/09, 10/10, 24/10, 07/11 en 28/11

