

halt² diabetes

Diabetes Liga

GROEPSSESSIES
GEZONDE
VOEDING OP
VERWIJZING

DOE MEE EN GEEF JE

GEZONDHEID EEN BOOST

In 6 groepssessies van anderhalf uur ga je samen met een diëtist(e) aan de slag om gezonder te eten. Deze groepssessies worden georganiseerd voor personen met een verhoogd diabetesrisico en zijn gratis op verwijzing van de huisarts (zie kader)

WAAR: CC De Kimpel, Eikenlaan 25, 3740 Bilzen (op woensdagen) of LDC De Wijzer, Eikenlaan 24, 3740 Bilzen (op donderdagen)

WANNEER: Woensdag 19u30-21u00 of donderdag 09u00-10u30

(zie alle data op de achterzijde)

INFO EN INSCHRIJVINGEN:

Anja Beets (diëtiste)
anja.beets@limburg.wgk.be
0498/58.46.55

OF

LDC De Wijzer
ldcdewijzer@bilzen.be
089/39 75 01

HOE DEELNEMEN

1. **45 JAAR OF OUDER?** Bereken jouw risico diabetesrisico via www.gezondheidskompas.be of via de papieren diabetes risicotest (FINDRISC)
2. **FINDRISC SCORE >=12?** ga naar je huisarts voor verdere onderzoeken en vraag een doorverwijzing naar de groepssessies Gezonde Voeding op verwijzing in jouw buurt (zie overzicht op de achterzijde).

Vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes hoeven de risicotest niet in te vullen en kunnen zich onmiddellijk aanmelden voor groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing.

3. **TYPE 2 DIABETES?** Spreek erover met je huisarts. Afhankelijk van je behandeling komt je terecht in één van de zorgsystemen.

OVERZICHT GROEPSSESSIES GEZONDE VOEDING OP VERWIJZING

TIJDSTIP	DATA	LOCATIE	INSCHRIJVEN EN INFO
Woensdag 19u30- 21u00	31/01/2024 14/02/2024 28/02/2024 13/03/2024 27/03/2024 15/05/2024	CC De Kimpel, Vergaderzaal 'de piepel' Eikenlaan 25, 3740 Bilzen	Anja Beets anja.beets@limburg.wgk.be 0498/58.46.55
Donderdag 09u00- 10u30	01/02/2024 15/02/2024 29/02/2024 14/03/2024 28/03/2024 16/05/2024	LDC De Wijzer, Eikenlaan 24, 3740 Bilzen	Anja Beets anja.beets@limburg.wgk.be 0498/58.46.55

Past bovenstaande data niet om deel te nemen aan de groepsessies? Neem dan zeker een kijkje op onze website om een groepsessie in een buurgemeente te vinden op een tijdstip dat voor jou past!

www.eerstelijnszone.be/eerstelijnszone-zuid-oost-limburg of via de QR-code



DOE DE TEST



Op www.gezondheidskompas.be of via de papieren diabetes risicotest kan je jouw risico op type 2 diabetes berekenen (FINDRISC score). Ontdek zo welke actie jij moet ondernemen om type 2 diabetes te voorkomen. Vanaf een score 12 kan je deelnemen aan de gratis groepsessies Gezonde Voeding Op Verwijzing.



MEER INFO? HALT2DIABETES.BE