

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: Dienstencentrum 'De Linde', Paenhuisstraat 11, 3770 Riemst

WANNEER: Maandag 19u30-21u00 of donderdag 09u30-11u00

(zie alle data op de achterzijde)

INFO EN INSCHRIJVINGEN:

Lies Ghijsens (diëtiste)

lies.ghijsens@limburg.wgk.be

OF

Dienstencentrum 'De Linde'

Gezondheid@riemst.be / 012 26 88 90

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
Maandag 19u30- 21u00	19/02/2024	Dienstencentrum 'De Linde' Paenhuisstraat 11, 3770 Riemst	Lies Ghijsens Lies.ghijsens@limburg.wgk. be OF Gezondheid@riemst.be 012 26.88.90
	04/03/2024		
	18/03/2024		
	08/04/2024		
	22/04/2024		
	10/06/2024		
Donderdag 09u30- 11u00	22/02/2024	Dienstencentrum 'De Linde' Paenhuisstraat 11, 3770 Riemst	Lies Ghijsens Lies.ghijsens@limburg.wgk. be OF Gezondheid@riemst.be 012 26.88.90
	07/03/2024		
	21/03/2024		
	11/04/2024		
	25/04/2024		
	13/06/2024		

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