

# halt<sup>2</sup> diabetes

Diabetes Liga

**GROEPSSESSIES**  
**GEZONDE**  
**VOEDING OP**  
**VERWIJZING**

**DOE MEE EN GEEF JE**

**GEZONDHEID EEN BOOST**

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

**WAAR: Gemeentehuis Voeren, Gemeenteplein 1, 3798 Voeren**

**WANNEER: Dinsdag 14u00-15u30**

(zie alle data op de achterzijde)

**INFO EN INSCHRIJVINGEN:**

**Sarah Nuytten (diëtiste)**

[sarah.nuytten86@gmail.com](mailto:sarah.nuytten86@gmail.com) / 0497 63 80 66

**OF**

**Onthaal gemeente Voeren**

[info@devoor.be](mailto:info@devoor.be) / 04 381 99 40

## HOE DEELNEMEN

1. **45 JAAR OF OUDER?** Bereken jouw risico diabetesrisico via [www.gezondheidskompas.be](http://www.gezondheidskompas.be) of via de papieren diabetes risicotest (FINDRISC)
2. **FINDRISC SCORE  $\geq 12$ ?** ga naar je huisarts voor verdere onderzoeken en vraag een doorverwijzing naar de groepsessies 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 groepsessies 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
Dinsdag 14u00- 15u30	27/02/2024	Gemeentehuis Voeren Gemeenteplein 1, 3798 Voeren	Sarah Nuytten <a href="mailto:sarah.nuytten86@gmail.com">sarah.nuytten86@gmail.com</a>
	12/03/2024		
	26/03/2024		OF <a href="mailto:info@devoor.be">info@devoor.be</a> 04 381 99 40
	16/04/2024		
	30/04/2024		
	04/06/2024		

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](http://www.eerstelijnszone.be/eerstelijnszone-zuid-oost-limburg) of via de QR-code



DOE DE TEST



Op [www.gezondheidskompas.be](http://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](http://HALT2DIABETES.BE)

