

## Hoe doe ik mee met halt<sup>2</sup>diabetes ?

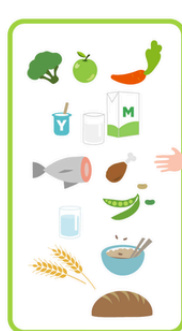


Ben je 45 jaar of ouder? Test zelf je risico via [www.gezondheidskompas.be](http://www.gezondheidskompas.be) of vul de test in deze folder in.



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 voor de 6-delige reeks is verplicht en kan op volgende manier:

1. Via de online inschrijvingspagina [groepssessies 2026 in Zandhoven](#)
2. Scan de QR-code naar de inschrijvingspagina



3. Email: [info@elzvoorkempen.be](mailto:info@elzvoorkempen.be)

### Meer info over het preventieproject:

[www.eerstelijnszone.be/elz-voorkempen-halt2diabetes](http://www.eerstelijnszone.be/elz-voorkempen-halt2diabetes)  
[www.diabetes.be/nl/voorkempen](http://www.diabetes.be/nl/voorkempen)



## Gratis groepssessies 'Gezonde Voeding op Verwijzing'

### 6-delige groepssessie reeks

### Zandhoven



## Doe de test en doe mee

en geef je gezondheid een boost

# halt<sup>2</sup>diabetes

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



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  $\geq 12$  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?

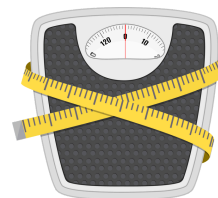
- 0 pt.... Jonger dan 45 jaar
- 2 pt.... Tussen 45 en 54 jaar
- 3 pt.... Tussen 55 en 64 jaar
- 4 pt.... 65 jaar of ouder

### 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?:

Dinsdagavond van 19u30 tot 21u

Diëtiste Kristien

De Griffel

Dorpsstraat 37, 2243 Pulle

29/9-13/10-27/10-17/11-1/12-15/12

📌 Als deelnemer schrijf je je in voor de volledige 6-delige H2D-reeks. We verwachten dat je aan alle sessies deelneemt, zodat je maximaal kan groeien binnen het traject en er een goede groepsopbouw ontstaat.

