

Opsporing en beheersing van diabetes

Een gids van *OZ* Onafhankelijk Ziekenfonds





Verantwoordelijke uitgever: R. Selleslaghs - Boomssteenweg 5 - 2610 Antwerpen (Wilrijk)
Ondernemersnummer: 0411.760.941

11/2008

Concept ALVER

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, website of welk ander medium dan ook, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

OPSPORING VAN DIABETES

Er zijn 32 miljoen diabetici in Europa...	3
Diabetes, het overkomt niet alleen anderen	4
OZ Onafhankelijke Ziekenfonds opteert voor een originele aanpak	5
Een medische check-up? Ja, graag!	6
Preventieprogramma	7
En nu?	7
Vragenlijst	8 - 9
Eindscore	10
Bereken je BMI	11

BEHEERSING VAN DIABETES

Een andere invalshoek	13
Slecht nieuws	14
De diabetespas & GMD	15
Preventie	16
Bewegen	16
Gezonde voeding	17
Periodieke verzorging	19
Medische controles	19
Materiaal voor zelfcontrole	19
Morgen is de eerste dag van je nieuwe leven	20
Bereken je BMI	21
Overzicht	22 - 23
Nuttige adressen	24



OPSPORING VAN DIABETES



Er zijn 32 miljoen diabetici in Europa...

Uit verschillende statistische bronnen blijkt dat Europa meer dan 32 miljoen diabetici telt. Dat cijfer ligt echter ver onder het reële aantal patiënten, want velen weten niet dat ze aan diabetes lijden. Alleen al in België is één persoon op twee onwetend over zijn toestand en die situatie verergert elk jaar. Het is dus de hoogste tijd om in te grijpen, want een vroegtijdige diagnose is erg belangrijk om de ziekte onder controle te kunnen houden.

Laten we dus op een volwassen en verantwoordelijke manier omgaan met diabetes. Per slot van rekening kunnen diabetici een volkomen normaal leven leiden als ze op de juiste manier omgaan met hun ziekte.

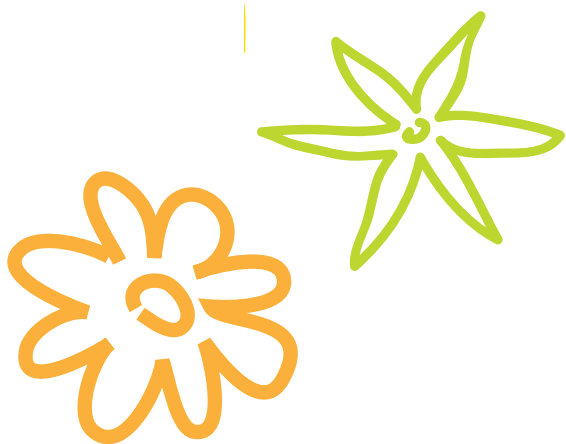
Diabetes, het overkomt niet alleen anderen

De twee meest voorkomende vormen van diabetes zijn:

Diabetes type 1 manifesteert zich op jonge leeftijd en ontstaat doordat de pancreas geen of te weinig insuline produceert.

Diabetes type 2 houdt meestal verband met ouderdom, ongezonde eetgewoontes, gebrek aan beweging of overgewicht. De pancreas produceert nog wel insuline, maar de productie is erg onregelmatig.

In het eerste geval is preventie vrijwel onmogelijk, maar bij diabetes type 2 kan een evenwichtige voeding en regelmatig wat beweging veel problemen voorkomen.



OZ opteert voor een originele aanpak

Diabetes is geen nieuwigheid. Preventie is heel belangrijk. OZ Onafhankelijk Ziekenfonds moedigt zowel mannen als vrouwen aan om zich te laten controleren. Via een globale aanpak wil OZ Onafhankelijk Ziekenfonds de levenskwaliteit van diabetici verbeteren.

Samen maken we er werk van!

De inzet is niet min: zich bewust worden van diabetes of van de risico's om er op een dag mee geconfronteerd te worden, is belangrijk om de ziekte te vermijden of in elk geval onder controle te houden.

Daarom stelt OZ Onafhankelijk Ziekenfonds een preventieve opsporing voor om risicopersonen te identificeren.

- Voor jou is het een kwestie van actief optreden in plaats van passief te ondergaan.
- Voor ons draait alles om de belofte je te helpen, te steunen en financieel bij te springen naargelang je eigen inspanningen.



Een medische check-up? Ja, graag!

Op pagina 8 vind je een vragenlijst. In functie van je score kan je zien wat OZ Onafhankelijk Ziekenfonds kan doen voor jou!

Wat mag je verwachten van OZ Onafhankelijk Ziekenfonds?

Wat?

Je krijgt een tegemoetkoming voor de opsporingsraadpleging bij een huisarts.

Hoe vaak?

Personen die nuchter een afwijkende bloedsuikerspiegel vertonen en personen met een glucose-intolerantie worden beschouwd als risicopersonen.

Zij hebben recht op één terugbetaling per jaar. Personen met een normale bloedsuikerspiegel hebben recht op één terugbetaling per 3 jaar.

Hoe?

De terugbetaling wordt toegekend op basis van een formulier dat je van ons krijgt en door je arts moet laten invullen en terugbezorgen.

Voor wie?

Het initiatief richt zich tot personen die bijdragen betalen voor de aanvullende verzekering (basispakket*) van OZ Onafhankelijk Ziekenfonds.

** in de toekomst comfortpakket*

Drie scenario's

- Je loopt weinig of geen risico op diabetes. Wij raden je aan om alert te blijven, op je voeding te blijven letten en voldoende te bewegen.
- Het medisch onderzoek toont aan dat je een zeker risico loopt op diabetes. Wij stellen je een preventieve raadpleging voor bij een diëtist, die je zal helpen om de risico's in te perken en om je levenskwaliteit te verbeteren.
- Je hebt diabetes. In dat geval bieden we je ons programma aan dat speciaal werd ontworpen voor diabetici en dat wordt uitgelegd in onze brochure 'Omgaan met diabetes'.

Preventieprogramma



EEN EVENWICHTIG MENU SAMENSTELLEN

Een alarmsignaal kunnen we niet zomaar negeren. Dit is het moment om in actie te komen en ons een levensstijl eigen te maken die we anders nogal gauw aan de kant schuiven. Wij stellen je voor om eens langs te gaan bij een voedingsdeskundige. Die kan een voedingsbalans opstellen en je helpen om nieuwe eet- en kookgewoontes te introduceren.

Wat mag je verwachten van OZ Onafhankelijk Ziekenfonds?

Wat?

Je krijgt een forfaitaire terugbetaling van € 15,00 per raadpleging bij een erkende diëtist die een voedingsbalans voor je opstelt.

Hoe vaak?

2x per jaar (na opsporing)

Hoe?

Bezorg ons een getuigschrift van de raadpleging bij de diëtist.

Voor wie?

Het initiatief richt zich tot personen die nuchter een afwijkende bloedsuikerspiegel vertonen en personen met een glucose-intolerantie.

En nu?

Met dit opsporingsprogramma en een nieuw terugbetalingssysteem dat aanzet tot reactiviteit, heeft OZ Onafhankelijk Ziekenfonds slechts één doel: het risico op diabetes verminderen en de levenskwaliteit van diabetici verbeteren.

Daarom is het belangrijk dat iedereen zich bewust wordt van de problematiek en dat de acties van de betrokkenen goed op elkaar afgestemd zijn. Alleen op die manier kunnen we het uitdijen van diabetes een halt toeroepen of, beter nog, terugdringen!

Vragenlijst

INSCHATTING VAN HET RISICO¹ OP DIABETES TYPE 2

Wij vragen je om een kleine test te doen en volgende vragenlijst in te vullen. Hieronder vind je acht vragen. Omcirkel de antwoorden die op jou van toepassing zijn en tel op het einde je scores samen. De som geeft je een idee van het risico dat je loopt om binnen dit en 10 jaar diabetes type 2 te ontwikkelen. Als je score erop wijst dat je een ernstig risico loopt op diabetes, raden wij jou aan om eens bij een arts langs te gaan. Die zal dan bepalen of bijkomend onderzoek nodig is.

1. LEEFTIJD

- 0 punten: jonger dan 45 jaar
- 2 punten: tussen 45 en 54 jaar
- 3 punten: tussen 55 en 64 jaar
- 4 punten: ouder dan 64 jaar

2. GEWICHT

Of beter gezegd de Body Mass Index (BMI). Die kan je als volgt berekenen: deel je gewicht (kg) door je lengte (m²) in het kwadraat.

- 0 punten: minder dan 25
- 1 punt: tussen 25 en 30
- 3 punten: meer dan 30

2. TAILLEOMTREK

(gebruik een rolmeter en hou die net onder de onderste ribben)

- 0 punten: minder dan 94 cm (mannen)
minder dan 80 cm (vrouwen)
- 3 punten: tussen 94 en 102 cm (mannen)
tussen 80 en 88 cm (vrouwen)
- 4 punten: meer dan 102 cm (mannen)
meer dan 88 cm (vrouwen)



4. BEWEGING

Beweeg je elke dag minstens een half uur, op het werk (handenarbeid) of tijdens je vrije tijd?

- 0 punten: ja
- 2 punten: nee

5. VOEDING

Hoe vaak eet je groenten en fruit?

- 0 punten: elke dag
- 1 punt: niet elke dag

6. HYPERTENSIE

Neem je geneesmiddelen tegen hypertensie?

- 0 punten: nee
- 2 punten: ja

7. BLOEDSUIKERSPIEGEL

Werd er ooit een hoge bloedsuikerspiegel bij je vastgesteld (bv. tijdens een ziekte, tijdens een routinecontrole, tijdens een zwangerschap of door de arbeidsgeneesheer)?

- 0 punten: nee
- 2 punten: ja

8. FAMILIE

Heb je naaste familieleden die aan diabetes lijden (type 1 of type 2)?

- 0 punten: nee
- 3 punten: ja, één of meer grootouders, ooms, tantes, neven of nichten in de eerste graad, maar geen ouders, broers, zussen of kinderen.
Als dat laatste wel het geval is, moet je antwoord 3 omcirkelen.
- 5 punten: ja, één of meer ouders, broers, zussen of kinderen.





Eindscore

MINDER DAN 7:

Het risico op diabetes is gering, maar niet onbestaand (1%).

TUSSEN 7 EN 11:

Het risico op diabetes is matig. In deze groep ontwikkelt ongeveer 1 op 25 personen diabetes.

TUSSEN 12 EN 14:

Het risico op diabetes is gemiddeld. In deze groep ontwikkelt ongeveer 1 op 6 personen diabetes type 2. Blijf niet bij de pakken zitten; ga langs bij je behandelende arts voor een opsporingsraadpleging en pas je gewoontes aan (bv. beweging, afslanken, enz.).

TUSSEN 15 EN 20:

Het risico op diabetes is hoog. Een bloedanalyse is absoluut noodzakelijk, net als een aanpassing van je levensstijl. Een preventieve behandeling is aangewezen als je bloedsuikerspiegel afwijkt van de gangbare waarden, maar het stadium van diabetes nog niet bereikt heeft.

MEER DAN 20:

Het risico op diabetes is onrustwekkend hoog. Laat zo snel mogelijk je bloed controleren, want in deze groep valt 1 op 2 personen ten prooi aan diabetes! Als je momenteel van de ziekte gespaard blijft, pas dan onmiddellijk je levensstijl aan... vóór het risico realiteit wordt.

¹ Vragenlijst van de Association Belge du Diabète (magazine januari-februari 2004)





BEHEERSING VAN DIABETES



Een andere invalshoek

Diabetes is geen nieuwigheid. Preventie is heel belangrijk.

OZ Onafhankelijk Ziekenfonds moedigt zowel mannen als vrouwen aan om zich te laten controleren.

Via preventie en begeleiding wil *OZ* Onafhankelijk Ziekenfonds de levenskwaliteit van diabetici verbeteren, zowel op fysiek als sociaal vlak.

Slecht nieuws?

Patiënten die voor het eerst met de diagnose worden geconfronteerd, reageren vaak moedeloos of – integendeel – opstandig. Voor de meesten is de diagnose slecht nieuws dat ze zo snel mogelijk willen vergeten. Jammer genoeg is er geen weg terug, maar leven met diabetes valt meestal goed mee.

OZ Onafhankelijk Ziekenfonds heeft een programma uitgewerkt om patiënten te helpen hun ziekte te begrijpen en er beter mee om te gaan.

Er zijn 3 voorwaarden om te kunnen deelnemen aan het programma:

- Aangesloten zijn bij de aanvullende verzekering van OZ Onafhankelijk Ziekenfonds, namelijk bij het basispakket*. Je bent in orde met de betaling van je bijdragen.
- Een globaal medisch dossier (GMD) hebben.
- Beschikken over een diabetespas.
Dat is een handig boekje met praktische tips, waarin je de therapeutische doelstellingen kan noteren die je in overleg met je arts hebt uitgestippeld, meer bepaald op het vlak van voeding, beweging en roken.
De 'diabetespas' geeft je recht op terugbetalingen van raadplegingen bij een diëtist en een podoloog.

Deze voorwaarden gelden ook voor alle verder opgesomde voordelen.

* in de toekomst comfortpakket



De diabetespas & GMD



DE DIABETESPAS

De 'diabetespas' is een gezondheidsboekje voor personen bij wie diabetes wordt vastgesteld en die daarvoor behandeld worden. Het betreft zowel diabetici type 1 als type 2. De diabetespas is een middel om de patiënten te informeren en hen ertoe aan te zetten op een bewuste en verantwoorde manier met hun ziekte om te gaan.

Voordelen

Naast de intrinsieke waarde geeft de diabetespas ook recht op een gedeeltelijke terugbetaling van 2 raadplegingen per jaar bij een diëtist (behalve voor rechthebbenden die de voordelen van een diabetesconventie genieten) en op een gedeeltelijke terugbetaling van 2 raadplegingen per jaar bij een podoloog (in zoverre er een hoog risico is op problemen aan de voeten).

Aanvraag

Contacteer ons om een formulier te krijgen waarmee je een diabetespas kan aanvragen. Laat het formulier invullen door je arts en bezorg het ons terug.

WAT IS EEN GMD?

Het Globaal Medisch Dossier werd ingevoerd om ervoor te zorgen dat alle medische info over een patiënt terug te vinden is bij één enkele zorgverlener, in dit geval de huisarts. Op die manier ontstaat een nauwe samenwerking tussen al de behandelende geneesheren en heeft de huisarts een goed zicht op de gezondheidstoestand van zijn patiënt. Concreet: de huisarts maakt een elektronisch of een papieren dossier waarin hij/zij alle essentiële info bewaart over je gezondheidstoestand (bloedtesten, vaccinaties, allergieën, röntgenfoto's, echografieën, ziekenhuisopnames, enz.).

Voordelen

Naast de betere medische follow-up biedt het GMD ook financiële voordelen: je betaalt o.a. 30% minder remgeld voor raadplegingen bij de huisarts die je dossier beheert. Bij een huisarts die zich houdt aan het verbintenistarief wordt het openen en beheren van het Globaal Medisch Dossier integraal terugbetaald door OZ Onafhankelijk Ziekenfonds.

Een GMD openen

Als je een GMD wil openen, dan hoef je dit maar te vragen aan je huisarts. Let wel, enkel erkende en geaccrediteerde huisartsen mogen GMD's beheren. Om te weten of je huisarts erkend of geaccrediteerd is, stel je hem/haar simpelweg die vraag.

Preventie

BEWEGEN

Er bestaat geen twijfel over: door gezond te leven en voldoende te bewegen, kan je talrijke gezondheidsrisico's of complicaties m.b.t. diabetes vertragen of zelfs gedeeltelijk vermijden.

Beweging is belangrijk voor diabetici. Door beweging wordt het lichaam verplicht om de energie te verbruiken die is opgeslagen in de vorm van suiker en op die manier daalt de bloedsuikerspiegel.

Je hoeft daarom niet meteen intensief te gaan sporten. Door elke dag een half uurtje te wandelen of te fietsen, kom je al een heel eind. Regelmatig bewegen helpt immers om de bloedsuikerspiegel op lange termijn te regelen.

Daarom raadt OZ Onafhankelijk Ziekenfonds je aan om op je eigen tempo en onder begeleiding van je arts een bewegingsprogramma te volgen.

Bovendien helpt OZ je graag een handje met jouw bewegingsschema!

Bewegen met OZ Onafhankelijk Ziekenfonds

Wat?

Mensen met diabetes type 2 krijgen van ons een **pedometer** (stappenteller). Met dat toestel kan je je stappen tellen en dus je fysieke activiteit meten.

Hoeveel?

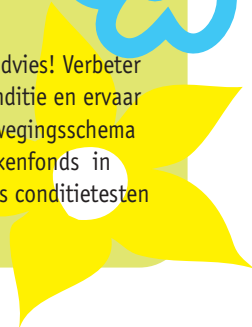
1 pedometer per patiënt.

Waar?

De stappenteller is enkel te verkrijgen op de hoofdzetels te Brugge en Antwerpen.

NIEUW!

Kom nu langs in de OZ-fit-trailer en krijg een gepersonaliseerd beweegadvies! Verbeter zo op een medisch en wetenschappelijk onderbouwde methode jouw conditie en ervaar de talrijke gezondheidsvoordelen. Schrijf je vandaag nog in voor dit bewegingsschema op maat! Meer info op www.oz-fit.be. Klanten van OZ Onafhankelijk Ziekenfonds in regel met de bijdragen aanvullende verzekering hebben recht op 2 gratis conditietesten met bijhorend bewegingsadvies.



GEZONDE VOEDING

Diabetes type 2 houdt in 95 % van de gevallen verband met ongezonde eetgewoontes en gebrek aan beweging. Overgewicht tegengaan is één van de beste manieren om het risico op complicaties te verminderen of zelfs uit te sluiten.

Let wel, er is geen sprake van streng diëten. Geleidelijk aan afslanken en elke dag een evenwichtig menu samenstellen is een veel betere manier om het probleem aan te pakken.

Voeding is essentieel om de bloedsuikerspiegel te regelen. Opgelet dus met een overdaad aan zoetstoffen, koekjes, ijs, snoep en chocolade. Geef bovendien de voorkeur aan gezonde producten en kookmethodes.

Maar in plaats van zelf te experimenteren, is het beter om eens langs te gaan bij een voedingspecialist. Die kan een menu op maat opstellen, waardoor je binnen de kortste keren resultaat hebt.

Ook op dat vlak wil OZ Onafhankelijk Ziekenfonds actief meewerken.

Afslanken met OZ Onafhankelijk Ziekenfonds

Wat?

Diabetici met overgewicht (BMI hoger dan 25) die erin slagen om 5 à 15% af te slanken en dat nieuwe gewicht minstens vier maanden te behouden, krijgen van ons een impedantiemeter.

Hoe?

Laat ons formulier invullen door jouw erkende diëtist of door iedere andere instelling of verstrekker.

Hoeveel?

1 impedantiemeter per persoon (instrument om het vetpercentage te meten).

Begeleiding?

Je kan een beroep doen op een erkende dienst.

NIEUW!

Vzw OZGezondheids promotie behoort tot dezelfde groep als OZ Onafhankelijk Ziekenfonds en wenst diabetici op het goede spoor te zetten wat betreft voedingsgewoonten. Zij organiseert daarvoor regelmatig een infosessie rond specifiek voedingsadvies bij diabetici. Voor meer informatie, bezoek de website www.oz-fit.be

Zie blz. 11 voor de berekening van je BMI.

WAT IS EEN IMPEDANTIEMETER?

In het belang van de behandeling is het belangrijk dat diabetici hun gewicht in de gaten houden. Maar regelmatig het vetgehalte in je lichaam controleren, is minstens even belangrijk! Het vetgehalte speelt immers een grote rol bij het verergeren van de ziekte.

Met een impedantiemeter kan je nagaan hoe groot het vetgehalte is in je lichaam. Het is een eenvoudige, snelle en nauwkeurige meting. Het toestel stuurt een onschadelijke elektrische puls door het lichaam. De puls volgt de vloeistoffen in het spierweefsel en voelt weerstand bij vetzones. Die weerstand wordt impedantie genoemd en kan op die manier nauwkeurig worden gemeten.

Dus: hoe meer weerstand de puls ondervindt, hoe groter de vetmassa in het lichaam.

De **impedantiemeter** is enkel te verkrijgen op de hoofdzetels te Brugge en Antwerpen.

Als alternatief kan je — analoog naar de tussenkomst voor een glucometer — een financiële tegemoetkoming verkrijgen op basis van een aankoopfactuur. We betalen tot maximum € 50,00 terug.

OPGELET!

Het gebruik van de impedantiemeter wordt afgeraden als je een pacemaker hebt!

Als alternatief kan je - analoog naar de tussenkomst voor een glucometer - een financiële tegemoetkoming bekomen op basis van een aankoopfactuur. We betalen tot maximum € 50,00 terug.



Je hebt het vast al begrepen: voeding, beweging... alles houdt met elkaar verband. Een globale aanpak van diabetes is dan ook de enige mogelijkheid om de ziekte doeltreffend te kunnen bestrijden. En alleen een positieve, bereidwillige en gecoördineerde actie van alle betrokkenen kan ervoor zorgen dat het leven erna weer wordt zoals ervoor.

Periodieke verzorging

Het voorgaande situeert zich voornamelijk op het vlak van de secundaire preventie, maar diabetes gaat uiteraard gepaard met periodieke verzorging. Je arts speelt daarbij een sleutelrol: hij verzamelt alle info, coördineert de verzorging en overlegt met jou over de te bereiken doelstellingen. En ook hier is *OZ Onafhankelijk Ziekenfonds* van de partij, zowel op het vlak van de verzorging die nodig is om alle mogelijke complicaties van de ziekte of een verergering van de toestand tegen te gaan, als op het vlak van de aankoop van materiaal voor zelfcontrole.

Een tegemoetkoming van *OZ Onafhankelijk Ziekenfonds* in de kosten voor medische controles

Bedoeling?

Patiënten ertoe aanzetten om jaarlijks een minimum aan controles te laten uitvoeren: 4 raadplegingen bij de huisarts, 2 raadplegingen bij de diëtist, 1 raadpleging bij de tandarts, 1 raadpleging bij de oogarts en 1 labo-onderzoek.

Terugbetaald bedrag?

Personen die in de loop van een kalenderjaar de nodige controles hebben ondergaan, ontvangen een jaarlijks forfait van € 40,00. Als in de loop van een kalenderjaar tenminste 5 controles werden ondergaan, dan ontvang je € 20,00.

Hoe?

Laat het formulier van ons ziekenfonds invullen door de zorgverleners.

Een tegemoetkoming van *OZ Onafhankelijk Ziekenfonds* in de kosten voor de aanschaf van materiaal voor zelfcontrole

Wat?

Forfaitaire tegemoetkoming bij de aanschaf van een **glucometer**, voor personen die niet de voordelen van de diabetesconventie genieten en afhankelijk zijn van insuline (en minder dan twee inspuitingen per dag nodig hebben).

Hoe?

Bezorg ons de aankoopfactuur en we betalen tot maximum € 50,00 terug. Bezorg ons een getuigschrift van de arts (met verklaring dat je afhankelijk bent van insuline en minder dan twee inspuitingen per dag nodig hebt).

Hoe vaak?

1 keer elke 5 jaar

Morgen is de eerste dag van je nieuwe leven

Diabetes grijpt steeds meer om zich heen. Sommigen spreken over 'de ziekte van deze tijd', maar bij de pakken blijven zitten, heeft nog niemand vooruitgeholpen. Zowel de economische als de sociale wereld tonen een groeiende belangstelling voor het probleem.

Ze bundelen hun krachten om werk te maken van preventie, maar de aandacht gaat ook uit naar verzorging.

Het leven gaat immers voort – weliswaar in aangepaste vorm – maar met een aantal hervonden genoegens zoals regelmatig bewegen en gezond eten.

Diabetes, je raakt er snel aan gewoon.



Bereken je BMI

Of beter gezegd je Body Mass Index. Dit is een formule om de mate van overgewicht te berekenen.

Gewicht (kg)	Lengte (cm)										
	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
40	18										
45	20	19	18								
50	22	21	20	18							
55	24	23	21	20	19	18					
60	27	25	23	22	21	20	19	18			
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	17	
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18	18
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20	19
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28	26
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29	28
115	51	48	45	43	40	38	36	34	32	31	29
120	53	49	47	45	42	40	37	35	33	32	30
125	56	52	49	46	43	41	39	37	35	33	31
130	58	54	51	48	45	42	40	38	36	34	33

INTERPRETATIE VAN DE BMI-WAARDEN *

$$\text{Formule van de BMI} = \frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{lengte (in m)} \times \text{lengte (in m)}}$$

Van 18 tot 24: je hebt een normaal gewicht

Van 25 tot 29: je hebt overgewicht

Van 30 tot 40: je bent zwaarlijvig

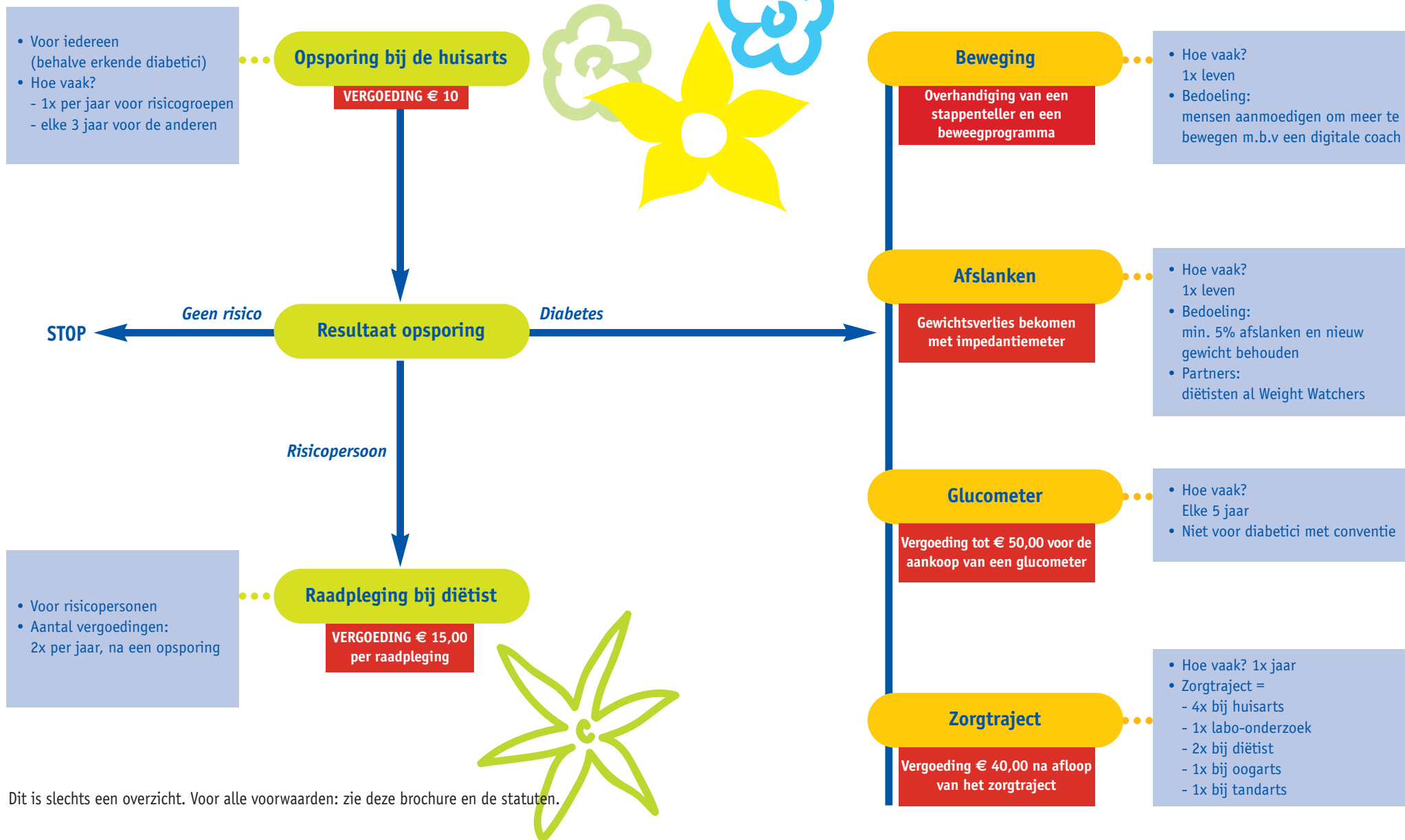
41 en meer: je bent extreem zwaarlijvig

*BMI = Body Mass Index

OVER ZICHT

Vergoedingen voor niet-diabetici

Vergoedingen voor diabetici Met GMD en Diabetespas!



Dit is slechts een overzicht. Voor alle voorwaarden: zie deze brochure en de statuten.

Nuttige adressen

Vlaamse Diabetes Vereniging vzw

Ottergemsesteenweg 456

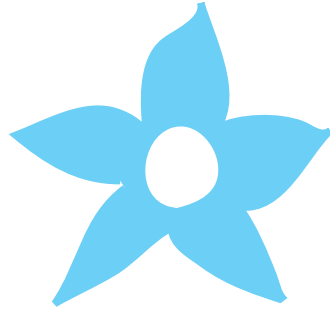
9000 Gent

tel. 09 220 05 20

fax 09 221 00 82

vdv@diabetes-vdv.be

www.diabetes-vdv.be



Diabetes Infolijn 0800 96 333

Maandag tot donderdag 9 - 17 u

vrijdag 13 - 17 u

Een diëtiste in je buurt?

Contacteer het VVVD

Vlaamse vereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten

tel. 02 380 80 98

dietisten@skynet.be

www.vwd.be

Weight Watchers

tel. 02 251 69 84

fax 02 251 78 93

info@weight-watchers.be

www.weightwatchers.be



**Onafhankelijk
Ziekenfonds**

Regionale zetel Antwerpen

Boomsesteenweg 5 - 2610 Antwerpen (Wilrijk)

Regionale zetel Brugge

Gistelsesteenweg 294 bus 1 - 8200 St.-Andries Brugge

Aalter 9880	Stationsstraat 176	078 15 31 00
Aartselaar 2630	Kappellestraat 56	078 15 30 95
Antwerpen 2000	Oude Vaartplaats 50	078 15 30 94
Antwerpen - Linkeroever 2050	Lode Zielenslaan 4	078 15 30 94
Antwerpen Xerius Ziekteverzekering 2000	St.-Aldegondiskaai 10	078 15 30 98
Balen 2490	Kloosterplein 4	078 15 30 96
Berchem 2600	Grotesteenweg 164	078 15 30 94
Beveren 9120	D. Van Beverenlaan 62	078 15 31 00
Boechout 2530	Heuvelstraat 47	078 15 30 95
Borgerhout 2140	Blijde Inkomststraat 3	078 15 30 94
Bornem 2880	Kapelstraat 29	078 15 30 90
Brasschaat 2930	Bredabaan 455	078 15 30 93
Brugge 8200	Gistelsesteenweg 294 bus 1	078 15 30 91
Brugge 8000	Ezelstraat 22	078 15 30 91
De Klinge 9170	Klingedorp 43-45	078 15 31 00
Deurne Noord 2100	Turnhoutsebaan 123	078 15 30 95
Deurne Zuid 2100	Herentalsebaan 209	078 15 30 95
Edegem 2650	Lentelei 3	078 15 30 95
Ekeren 2180	Kloosterstraat 109	078 15 30 93
Geel 2440	Stationsstraat 84	078 15 30 96
Gent 9000 Xerius Ziekteverzekering 9000	St.-Pietersplein 60 A/1	078 15 30 98
Gent 9000	St.-Lievenslaan 133	078 15 31 00
Halle 2980	Halledorp 43	078 15 30 93
Heist 8300	Heldeplein 4	078 15 30 91
Herent 3020	Half Daghmael 10	078 15 30 95
Herentals 2200	Zandstraat 75	078 15 30 96
Hoboken 2660	Kioskplaats 107	078 15 30 90
Hoogstraten 2320	Gelmelstraat 21	078 15 30 96
Ieper 8900	Maarschalk Haiglaan 29	078 15 30 99
Kalmthout 2920	Kapellensteenweg 278	078 15 30 93
Kapellen 2950	Essenhoutstraat 10	078 15 30 93
Kontich 2550	St.-Martinusstraat 4	078 15 30 95
Kortrijk 8500	Doorniksewijk 45 bus 1	078 15 30 99
Lier 2500	Kartuizervest 47	078 15 30 95
Lille 2275	Rechtestraat 32	078 15 30 96
Lokeren 9160	Brouwerijstraat 78-80	078 15 31 00
Mechelen 2800	St.- Katelijnestraat 64	078 15 30 95
Merksem 2170	Bredabaan 632	078 15 30 93
Mol 2400	Turnhoutsebaan 11	078 15 30 96
Mortsel 2640	Mechelsesteenweg 55	078 15 30 95
Olen 2250	Watertorenstraat 33	078 15 30 96
Oostende 8400	Aartshertoginnenstraat 60	078 15 30 91
Oosterzele 9860	Lange Munte 34	078 15 31 00
Oudenaarde 9700	Hoogstraat 55	078 15 31 00
Ravels 2380	Grote Baan 11	078 15 30 96
Rijkvorsel 2310	Essenweg 12	078 15 30 96
Roeselare 8800	Noordlaan 39A	078 15 30 99
Schilde 2970	Schoolstraat 14	078 15 30 93
Schoten 2900	Paalstraat 125	078 15 30 93
Sint-Niklaas 9100	Mgr. Stillemansstraat 69	078 15 31 00
Tielt 8700	Stationstraat 1	078 15 30 99
Torhout 8820	Oostendestraat 67	078 15 30 91
Turnhout 2300	Vogelzang 2	078 15 30 96
Westerlo 2260	Grote Markt 22A	078 15 30 96
Wilrijk Zetel 2610	Boomsesteenweg 5	078 15 30 90
Zulte 9870	Kastanjelaan 54	078 15 30 99
XxonMobil-Wilrijk 2610	Boomsesteenweg 5	03 201 85 08



**Onafhankelijk
Ziekenfonds**

www.oz.be

infofoon : 078 15 24 21

e-mail : info@oz.be

Sociale dienst en uitleendienst

03 201 84 80 en 050 40 52 80

Vakantiedienst 03 201 84 70