



# Opsporing en beheersing van diabetes

## Diabetesplatform

**Onafhankelijke**   
**Ziekenfondsen**

## Inhoud

<b>&gt;</b>	<b><u>Opsporing van diabetes</u></b>	
	Er zijn 32 miljoen diabetici in Europa...	5
	Diabetes, het overkomt niet alleen anderen	6
	De Onafhankelijke Ziekenfondsen opteren voor een originele aanpak	7
	Een medische check-up? Ja, graag!	8
	Preventieprogramma: evenwichtige voeding	9
	En nu?	10
	Vragenlijst	11
<b>&gt;</b>	<b><u>Omgaan met diabetes</u></b>	
	Een andere invalshoek	13
	Slecht nieuws?	14
	De diabetespas & GMD	14
	Preventie	16
	Bewegen	16
	Gezonde voeding	17
	Periodieke verzorging	19
	Medische controles	19
	Materiaal voor zelfcontrole	19
	Morgen is de eerste dag van uw nieuwe leven	20
<b>&gt;</b>	<b>Bereken uw BMI</b>	21
<b>&gt;</b>	<b>Overzichtstabel van onze terugbetalingen</b>	22
<b>&gt;</b>	<b>Nuttige adressen en informatie</b>	24

Deze brochure is een uitgave van de  
Onafhankelijke Ziekenfondsen

Concept: John Decléyn

Zetwerk: Pascale JANSSENS  
Leen VERSTRAETE

Foto's: Image Bank

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 voorafgaandelijke schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

Om praktische redenen werd in de teksten  
voornamelijk het mannelijke genus gebruikt.  
Uiteraard kan hij, zijn of hem ook als zij of haar  
gelezen worden.

Verantwoordelijke Uitgever :  
Pascal MERTENS  
Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen  
Sint-Huibrechtsstraat, 19  
1150 Brussel.



# OPSPORING VAN DIABETES

Er zijn 32 miljoen diabetici in Europa... en daar blijft het niet bij

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 patiënt 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 patiënten een volkomen normaal leven leiden als ze op de juiste manier omgaan met hun ziekte.

## **DIABETES, HET OVERKOMT NIET ALLEEN ANDEREN**

---

Er bestaan twee soorten diabetes:

**Diabetes type 1** komt vaak voor bij jonge mensen 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.

## **DE ONAFHANKELIJKE ZIEKENFONDSEN OPTEREN VOOR EEN ORIGINELE AANPAK**

Diabetes is geen nieuwigheid, maar de aanpak van de Onafhankelijke Ziekenfondsen is dat wel: de nadruk ligt op preventie en zowel mannen als vrouwen worden aangemoedigd om zich te laten controleren. Via een globale aanpak willen de Onafhankelijke Ziekenfondsen de levenskwaliteit van diabetici verbeteren.

Wist u bijvoorbeeld dat vandaag de dag geen enkel ziekenfonds in België werk maakt van de systematische opsporing van diabetes bij risicopersonen, hoewel een vroegtijdige diagnose van kapitaal belang is?

### **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 stellen de Onafhankelijke Ziekenfondsen u een preventieve opsporing voor om risicopersonen te identificeren.**

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

## EEN MEDISCHE CHECK-UP? JA, GRAAG!

---

In een eerste fase willen we u vragen om een kleine test te doen en de vragenlijst in te vullen die u op pagina 11 vindt.

Als uw score erop wijst dat u een ernstig risico loopt op diabetes, raden wij u aan om eens bij een arts langs te gaan. Die zal dan bepalen of bijkomend onderzoek nodig is.



### WAT MAG U VERWACHTEN VAN DE ONAFHANKELIJKE ZIEKENFONDSEN ?

- **Wat?** U krijgt de opsporingsraadpleging terugbetaald.
- **Bedrag?** Forfait van 10 euro
- **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 elk kalenderjaar. Anderen hebben recht op één terugbetaling per drie kalenderjaren.
- **Hoe?** De terugbetaling wordt toegekend op basis van een formulier dat u van het ziekenfonds krijgt en dat u aan uw arts moet bezorgen.
- **Voor wie?** Het initiatief richt zich tot personen die bijdragen betalen voor de aanvullende verzekering van het ziekenfonds.

### Drie scenario's

- U loopt weinig of geen risico op diabetes. Wij raden u aan om alert te blijven, op uw voeding te blijven letten en voldoende te bewegen.
- Het medisch onderzoek toont aan dat u een zeker risico loopt op diabetes. Wij stellen u een preventieve raadpleging voor bij een diëtist, die u zal helpen om de risico's in te perken en om uw levenskwaliteit te verbeteren.
- U hebt diabetes. In dat geval bieden we u 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 u voor om eens langs te gaan bij een voedingsdeskundige. Die kan een voedingsbalans opstellen en u helpen om nieuwe eet- en kookgewoontes te introduceren.

### ← WAT MAG U VERWACHTEN VAN DE ONAFHANKELIJKE ZIEKENFONDSEN ?

- **Wat?** Terugbetaling van 2 raadplegingen bij een diëtist, die een voedingsbalans en - programma voor u opstelt.
- **Bedrag?** 15 euro per raadpleging
- **Hoe vaak?** 2 per kalenderjaar (na opsporing)
- **Hoe?** Bezorg het getuigschrift van de raadpleging bij de diëtist aan uw ziekenfonds.
- **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 terugbetalingsstelsel dat aanzet tot proactiviteit, hebben de Onafhankelijke Ziekenfondsen 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 VOOR DE INSCHATTING<sup>(1)</sup> VAN HET RISICO OP DIABETES TYPE 2**

---

Hieronder vindt u acht vragen. Omcirkel de antwoorden die op u van toepassing zijn en tel op het einde uw scores samen. De som geeft u een idee van het risico dat u loopt om binnen dit en 10 jaar diabetes type 2 te ontwikkelen.

### **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 kunt u als volgt berekenen: deel uw gewicht (in kg) door uw lengte (in m) in het kwadraat**

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

### **3. 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 : beweegt u elke dag minstens een half uur, op het werk (handenarbeid) of tijdens uw vrije tijd?**

- 0 punten : ja
- 2 punten : nee

### **5. Voeding : hoe vaak eet u groenten en fruit?**

- 0 punten : alle dagen
- 1 punt : niet alle dagen

## 6. Hypertensie : neemt u geneesmiddelen tegen hypertensie ?

0 punten : nee

2 punten : ja

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

0 punten : nee

5 punten : ja

## 8. Familie : hebt u 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 wel het geval is, moet u 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 uw behandelende arts voor een opsporingsraadpleging en pas uw 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 uw levensstijl. Een preventieve behandeling is aangewezen als uw 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 uw bloed controleren, want in deze groep valt 1 op 2 personen ten prooi aan diabetes! Als u op dit moment van de ziekte gespaard blijft, pas dan onmiddellijk uw levensstijl aan... vóór het risico realiteit wordt.

# OMGAAN MET DIABETES

## **Een andere invalshoek**

Diabetes is geen nieuwigheid, maar de aanpak van de Onafhankelijke Ziekenfondsen is dat wel: de nadruk ligt op preventie en risicopersonen, zowel mannen als vrouwen, worden aangemoedigd om zich te laten controleren. Via preventie en begeleiding willen de Onafhankelijke Ziekenfondsen de levenskwaliteit van diabetici verbeteren, zowel op fysiek als op 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.

De Onafhankelijke Ziekenfondsen hebben een programma uitgewerkt om patiënten te helpen hun ziekte te begrijpen en er beter mee om te gaan.

### **Er zijn drie voorwaarden om te kunnen deelnemen aan het programma:**

- Aangesloten zijn bij de aanvullende verzekering van het ziekenfonds.
- Een **Gloobaal Medisch Dossier (GMD)** laten openen door uw huisarts, zodat die een beter zicht heeft op uw gezondheid.
- Een **Diabetespas** aanvragen.

Dat is een handig boekje met praktische tips, waarin u de therapeutische doelstellingen kunt noteren die u in overleg met uw arts hebt uitgestippeld, meer bepaald op het vlak van voeding, beweging en roken.

De Diabetespas geeft u recht op terugbetalingen van raadplegingen bij een diëtist en een podoloog.

## DE DIABETESPAS & GMD

---

### De Diabetespas

De Diabetespas is een gezondheidsboekje voor personen bij wie diabetes werd vastgesteld en die daarvoor behandeld worden. Het betreft zowel diabetici type 1 als diabetici 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 de terugbetaling van 2 raadplegingen per jaar bij een diëtist (behalve voor rechthebbenden die de voordelen van een diabetesconventie genieten) en op de terugbetaling van 2 raadplegingen per jaar bij een podoloog (in zoverre er een hoog risico is op problemen aan de voeten).

#### **Aanvraag**

Contacteer uw ziekenfonds om een formulier te krijgen waarmee u een Diabetespas kunt aanvragen. Laat het formulier invullen door uw arts en bezorg het terug aan uw ziekenfonds.

## 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 casu 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 uw gezondheidstoestand (bloedtesten, vaccinaties, allergieën, röntgenfoto's, ecografieën, ziekenhuisopnames, enz.).

### Voordelen

Naast de betere medische follow-up biedt het GMD ook financiële voordelen: u betaalt 30 % minder remgeld voor raadplegingen bij de huisarts die uw dossier beheert. Zelfstandigen kunnen dat voordeel enkel genieten als ze aangesloten zijn bij de vrije verzekering kleine risico's.

Het Globaal Medisch Dossier is gratis. De huisarts vraagt 19 euro (bedrag geldig op 01/10/2004) voor het openen van een GMD, maar het ziekenfonds betaalt u die som volledig terug.

### Een GMD openen

Als u een GMD wil laten openen, dan hoeft u dat maar te vragen aan uw huisarts. Let wel, enkel erkende of geaccrediteerde huisartsen mogen GMD's beheren. Om te weten of uw huisarts erkend of geaccrediteerd is, stelt u hem/haar simpelweg die vraag.

## PREVENTIE

---

### 1. Bewegen

Er bestaat geen twijfel over: door gezond te leven en voldoende te bewegen, kunt u talrijke complicaties vertragen of zelfs gedeeltelijk vermijden.

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

U hoeft daarom niet meteen intensief te gaan sporten. Door elke dag een half uurtje te wandelen, komt u al een heel eind. Regelmatig bewegen helpt immers om de bloedsuikerspiegel op lange termijn te regelen.

Daarom raden de Onafhankelijke Ziekenfondsen u aan om op uw eigen tempo en onder begeleiding van uw arts een bewegingsprogramma te volgen.

Bovendien helpen we u graag een handje!



### BEWEGEN MET DE ONAFHANKELIJKE ZIEKENFONDSEN !

- **Wat?** mensen met diabetes type 2 krijgen van ons een pedometer (stappenteller). Met dat toestel kunnen ze hun stappen tellen en dus hun fysieke activiteit meten. Bovendien ontvangen ze een bewegingsprogramma dat speciaal voor hen werd ontworpen.
- **Hoeveel?** 1 pedometer per patiënt
- **Hoe?** op aanvraag



## 2. Gezonde voeding

Diabetes type 2 houdt in 95 % van de gevallen verband met ongezonde eetgewoontes en gebrek aan beweging. Overgewicht tegengaan is een 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 vetstoffen als olie, boter en margarine! Geef de voorkeur aan gezonde producten en kookmethodes zonder vetstoffen.

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 u binnen de kortste keren resultaat hebt.

Ook op dat vlak willen de Onafhankelijke Ziekenfondsen actief meewerken.



### AFSLANKEN MET DE ONAFHANKELIJKE ZIEKENFONDSEN !

- **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 het formulier van het ziekenfonds invullen door uw diëtist of door Weight Watchers.
- **Hoeveel?** 1 impedantiemeter per persoon.
- **Begeleiding?** U kunt een beroep doen op een erkende diëtist of op Weight Watchers.
- **Voordelen?** De inschrijving bij Weight Watchers en de eerste sessie is gratis voor leden van de Onafhankelijke Ziekenfondsen.

Zie blz 21 voor de berekening van uw 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 het lichaam controleren, is minstens even belangrijk! Het vetgehalte speelt immers een grote rol bij het verergeren van de ziekte.

Met een impedantiemeter kunt u nagaan hoe groot het vetgehalte is in uw 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.

### **OPGELET !**

Het gebruik van de impedantiemeter wordt afgeraden als u een pacemaker hebt.



U 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. Uw arts speelt daarbij een sleutelrol: hij verzamelt alle info, coördineert de verzorging en overlegt met u over de te bereiken doelstellingen.

En ook hier zijn de Onafhankelijke Ziekenfondsen 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 DE ONAFHANKELIJKE ZIEKENFONDSEN 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 oftalmoloog 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 euro.
- **Hoe?** Laat het formulier van het ziekenfonds invullen door de zorgverleners.

### EEN TEGEMOETKOMING VAN DE ONAFHANKELIJKE ZIEKENFONDSEN 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.
- **Hoe?** Bezorg de aankoopfactuur aan uw ziekenfonds.
- **Terugbetaald bedrag?** max. 50 euro.
- **Hoe vaak?** 1 keer elke 5 kalenderjaren.

### EEN TEGEMOETKOMING VAN DE ONAFHANKELIJKE ZIEKENFONDSEN IN DE KOSTEN VOOR STROOKJES

- **Wat?** Forfaitaire tegemoetkoming bij de aanschaf van strookjes (voor personen die niet de voordelen van de diabetesconventie genieten).
- **Hoe?** Bezorg de aankoopfactuur aan uw ziekenfonds.
- **Terugbetaald bedrag?** 50% van het bedrag van de aankoopfactuur met een maximum van 40 euro per kwartaal.
- **Hoe vaak?** Ieder kwartaal

## MORGEN IS DE EERSTE DAG VAN UW 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 vooruit geholpen. 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 gewend.



## BEREKEN UW BMI

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

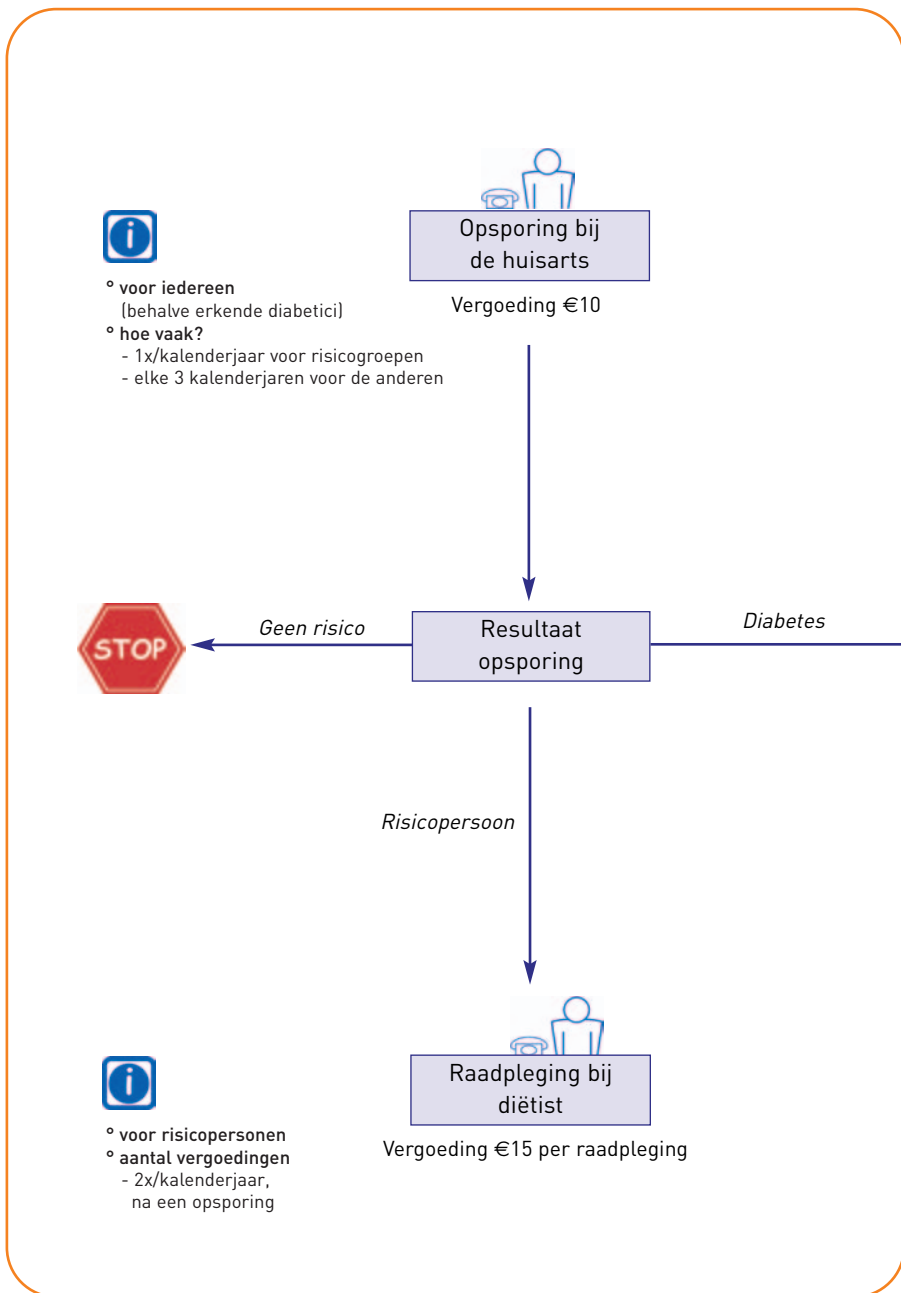
$$\text{Formule van de BMI} = \frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{lengte (in m)} \times \text{lengte (in m)}}$$

### **Interpretatie van de BMI-waarden (\*)**

- Van 18 tot 24 - U hebt een normaal gewicht
- Van 25 tot 29 - U hebt overgewicht
- Van 30 tot 40 - U bent zwaarlijvig
- 41 en meer - U bent extreem zwaarlijvig

(\*) BMI = Body Mass Index

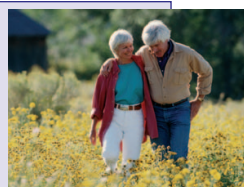
## Vergoedingen voor niet-diabetici



## Vergoedingen voor diabetici



Met GMD en Diabetespas



Beweging

Overhandiging van een stappenteller en een beweegprogramma



- hoe vaak? 1x/leven
- bedoeling: mensen aanmoedigen om meer te bewegen m.b.v. een digitale coach



Afslanken

Gewichtsverlies belonen met impedantiemeter



- hoe vaak? 1x/leven
- bedoeling: min. 5% afslanken en nieuw gewicht behouden
- partners: diëtisten of Weight Watchers



Glucometer

Vergoeding: €50 voor de aankoop van een glucometer



- hoe vaak? elke 5 kalenderjaren
- niet voor diabetici met conventie



Strookjes

Vergoeding: 50% bedrag aankoopfactuur



- hoe vaak? max. €40/kwartaal
- niet voor diabetici met conventie



Zorgtraject

Vergoeding: €20 na afloop van het zorgtraject



- hoe vaak? 1x/kalenderjaar
- zorgtraject = 4x bij huisarts + 1 labo-onderzoek + 2x bij diëtist + 1x bij oogarts + 1x bij tandarts

## NUTTIGE INFORMATIE



De dienst Gezondheidspromotie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen stelt o.a. de volgende brochures ter beschikking:

- “Gezonde voeding”
- “Overgewicht en over gewicht”
- “Leven met diabetes”
- “De diabetische voet: zet je voeten in de kijker!”
- “Diabetes en bewegen”

U kunt de brochures bestellen bij de dienst Gezondheidspromotie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen:

E-mail : [gezondheidspromotie@mloz.be](mailto:gezondheidspromotie@mloz.be)

Tel.: 02 778 92 11

Fax: 02 778 94 04

[www.mloz.be](http://www.mloz.be)

### **Op Internet**

[www.kilowatch.be](http://www.kilowatch.be)

[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

[www.gezondgewicht.be](http://www.gezondgewicht.be)

[www.vig.be](http://www.vig.be)

[www.voedingsinfo.org](http://www.voedingsinfo.org)

[www.eufic.org](http://www.eufic.org)

## NUTTIGE ADRESSEN



### **Vlaamse Diabetes Vereniging vzw**

Ottergemsesteenweg 456  
9000 Gent

Tel. : 09 220 05 20

Fax : 09 221 00 82

E-mail : [vdv@diabetes-vdv.be](mailto:vdv@diabetes-vdv.be)

[www.diabetes-vdv.be](http://www.diabetes-vdv.be)

Diabetes Infolijn 0800 96 333  
maandag tot donderdag 9-17u  
vrijdag 13-17u

Een diëtist(e) in je buurt ?

Contacteer het VVD

### **Vlaamse Vereniging van Voedingskundigen en Diëtisten**

Tel. : 02 380 80 98

E-mail : [dietisten@skynet.be](mailto:dietisten@skynet.be)

[www.vvvd.be](http://www.vvvd.be)

### **Bold**

Belgische Vereniging voor obese patiënten

E-mail : [info@boldnet.net](mailto:info@boldnet.net)

[www.boldnet.be](http://www.boldnet.be)

### **Weight Watchers**

Tel. : 02 251 69 84

Fax : 02 251 78 93

[www.weightwatchers.be](http://www.weightwatchers.be)

E-mail : [info@weight-wachters.be](mailto:info@weight-wachters.be)



# Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

