

# aanvraag tot tegemoetkoming preventieve opsporing van diabetes type 2



Breng dit formulier volledig ingevuld binnen in je kantoor of stuur het op naar  
**Partena Onafhankelijk Ziekenfonds**  
Coupure Links 103 - 9000 Gent

## Partena Onafhankelijk Ziekenfonds

betaalt een forfaitaire vergoeding van 10 euro voor een raadpleging bij de huisarts met het oog op de preventieve opsporing van diabetes type 2.

### Wie kan hiervan genieten?

Iedereen die geen diabetespatiënt is en die regelmatig de ziekenfondsbijdrage betaalt.

De preventieve opsporing is vooral nuttig voor personen die minstens 12 punten scoren bij de vragenlijst op de keerzijde.

### Wat moet je doen om hiervan te genieten?

- Bevestig een kleefbriefje op de voorziene plaats in dit document.
- Laat het document invullen en afstempelen door de behandelende arts.
- Stuur het ingevulde document terug naar bovenvermeld adres of geef het af in je plaatselijk kantoor.

### Hoe vaak kan je een terugbetaling krijgen?

- In principe is er één terugbetaling per drie jaar.
- Personen die kampen met een glucose-intolerantie of die in nuchtere toestand een afwijkende bloedsuikerspiegel vertonen, hebben recht op één terugbetaling per jaar.

## Kleefbriefje

## In te vullen door de behandelende arts

Hierbij bevestig ik dat ik de patiënt

Naam: ..... Voornaam: .....

heb onderzocht met het oog op de preventieve opsporing van diabetes type 2.

- De diagnose luidt als volgt:
- de patiënt heeft diabetes
  - de patiënt kampt met een glucose-intolerantie of heeft in nuchtere toestand een afwijkende bloedsuikerspiegel
  - de patiënt heeft een normale bloedsuikerspiegel

Datum: .....

Stempel en handtekening van de behandelende arts

# vragenlijst voor de inschatting<sup>(1)</sup> van het risico op diabetes type 2

Omcirkel de antwoorden op de 8 vragen en tel 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.**

## 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).

Wordt als volgt berekend: deel je gewicht (in kg) door je 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 (M) of 80 cm (V)
- 3 punten: tussen 94 en 102 cm (M) of 80 en 88 cm (V)
- 4 punten: meer dan 102 cm (M) of 88 cm (V)

## 4. Beweging: beweeg je elke dag minstens een half uur?

- 0 punten: ja
- 2 punten: nee

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

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

## 6. Hypertensie: neem je geneesmiddelen tegen hypertensie?

- 0 punten: nee
- 2 punten: ja

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

- 0 punten: nee
- 5 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 grootouder, oom, tante, neef of nicht in de eerste graad (géén ouder, broer, zus of kind; als dat wel het geval is, moet je antwoord 3 omcirkelen)
- 5 punten: ja, één of meer ouder, broer, zus of kind.

## Eindscore

### • Minder dan 7 punten:

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

### • Tussen 7 en 11 punten:

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

### • Tussen 12 en 14 punten:

gemiddeld risico. 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. bewegen, afslanken, enz.).

### • Tussen 15 en 20 punten:

hoog risico. 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 punten:

onrustwekkend hoog risico. Laat zo snel mogelijk je bloed controleren, want in deze groep valt 1 op 2 personen ten prooi aan diabetes! Pas onmiddellijk je levensstijl aan...

## In de praktijk

Het risico op diabetes (en meer bepaald diabetes type 2) is erg hoog in België (zowat 10% van de volwassenen). Iedereen moet meewerken aan de preventie van diabetes: regelmatige beweging aanmoedigen, minder geraffineerde suikers verbruiken, gezond eten...

Bovendien is de vroegtijdige opsporing van diabetes van het allergrootste belang. Ga dus langs bij je huisarts, want hij is jouw belangrijkste contactpersoon!

(1) Gebaseerd op de vragenlijst van de ABD (tijdschrift januari - februari 2004).