

Gezondheidspreventie-info van de zorgzones



Diabetes type 2

Bijgewerkt:
november 2026

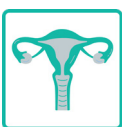
De Gezondheidspreventie-info

De Gezondheidspreventie-info maakt deel uit van een breder project voor thematische coördinatie tussen generalistische actoren op het gebied van welzijn en gezondheidszorg in het Brussels Gewest.

Dit document bevat informatie en een selectie van bronnen over een bepaald preventiethema, zodat professionals zich kunnen informeren, bijscholen en hun doelgroepen beter kunnen begeleiden.

Van de twaalf behandelde thema's worden er acht door Vivalis als prioritair aangemerkt op het gebied van preventie (👍).

12 thema's, 12 uitdagingen voor de volksgezondheid

	Baarmoederhalskanker		Hitte(golven)
	Alcohol		Drugs
	Darmkanker		Vaccinatie
	Tuberculose		Borstkanker
	Roken en vaperen		Diabetes type 2
	Huidkanker en blootstelling aan de zon		Seksueel overdraagbare infecties (soi's)

Beschik jij over inhoud die je ons wil voorstellen?

Zijn er bronnen over een bepaald thema die niet in het document staan?

[Laat het ons weten!](#)

Diabetes type 2

Diabetes type 2 is een chronische aandoening die we onder controle kunnen houden met een aangepaste behandeling, die effectiever is als ze in een vroeg stadium wordt gestart. Het is een aandoening waarbij het lichaam insuline minder efficiënt gebruikt en na verloop van tijd niet meer voldoende insuline aanmaakt. Vaak geeft de aandoening jarenlang geen klachten, maar kan ze wel leiden tot complicaties op het gebied van hart en bloedvaten, de nieren, de ogen, het zenuwstelsel of de voeten [1]. In 2023 werd **6,6% van de Brusselse bevolking die bij een Belgische ziekenfonds was aangesloten, behandeld voor diabetes**. Dat cijfer houdt geen rekening met mensen bij wie de diagnose niet is gesteld of die om verschillende redenen – zoals gebrek aan toegang tot zorg – niet worden behandeld, en onderschat dus de werkelijke prevalentie [2].

Diabetes type 2 voorkomen en in een vroeg stadium opsporen

Preventie is erop gericht het ontstaan van diabetes te voorkomen of uit te stellen, de aandoening vroeg op te sporen en de complicaties ervan te beperken. Dat is vooral gebaseerd op voeding, lichaamsbeweging, verminderen van een sedentaire levensstijl en stoppen met roken [1], maar hangt ook af van levensomstandigheden, hulpmiddelen en de omgeving. Omdat diabetes lange tijd zonder symptomen kan blijven, zijn **opsporing van risicofactoren en gerichte screening** van essentieel belang om mensen met een verhoogd risico te identificeren en vroegtijdige behandeling mogelijk te maken. De belangrijkste risicofactoren zijn onder meer leeftijd, diabetes in de familie, overgewicht, hoge bloeddruk en een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes [3].

In de praktijk: bevorder gezonde gewoontes zonder mensen een schuldgevoel te geven en reduceer preventie niet tot 'beter eten' of 'meer bewegen'. Houd daarbij rekening met de levensomstandigheden en de beschikbare middelen. Eerstelijnsprofessionals kunnen ook helpen bij het opsporen van risicopersonen en hen doorverwijzen naar een huisarts, vooral als ze geen toegang hebben tot zorg.

Uitgesproken sociale ongelijkheden in het Brussels Gewest

Diabetes komt niet gelijkmatig voor onder de Brusselse bevolking. Uit de gegevens van 2023 blijkt een **sterke sociaaleconomische gradiënt**: bij dezelfde leeftijd neemt het aandeel mensen dat voor diabetes wordt behandeld toe naarmate het sociaaleconomische niveau daalt. Diabetes komt dan ook ongeveer drie keer zo vaak voor bij de armste 20% van de Brusselaars dan bij de rijkste 20% [2]. Die kloof doet zich voor af in een context waarin 23% van de Brusselse bevolking het risico loopt om in armoede te belanden in 2025. Bij de 20% met de laagste inkomens gaat meer dan de helft van het inkomen naar huisvesting, waardoor er amper iets meer dan € 10 per persoon per dag overblijft voor andere behoeften, zoals voeding, vervoer en gezondheidszorg [2].

In de praktijk: houd rekening met belemmeringen die te maken hebben met de levensomstandigheden en stem de aanbevelingen af op de werkelijke mogelijkheden en prioriteiten van de betrokkene.

Inwerken op de sociale gezondheidsdeterminanten

De mogelijkheden om diabetes te voorkomen of te behandelen hangen ook af van de omstandigheden waarin mensen leven: inkomen, huisvesting, arbeidsomstandigheden en beschikbare tijd, toegang tot geschikte voeding, de buurtomgeving, mobiliteit, toegang tot zorg en rechten, gezondheidsgeletterdheid of sociale steun.

Die factoren kunnen elkaar versterken: de kosten van huisvesting en andere essentiële uitgaven kunnen bijvoorbeeld het beschikbare budget voor voeding verminderen en leiden tot voedselonzekerheid, d.w.z. onvoldoende of onzekere toegang tot geschikte voeding [4]. Gezonde voeding of lichaamsbeweging bevorderen betekent dus dat je rekening houdt met wat iemand daadwerkelijk aankan. Welzijnsprofessionals kunnen invloed uitoefenen op sommige van die factoren, met name via voedselhulp, toegang tot rechten, sociale begeleiding of het tegengaan van isolement.

Concreet: *breng de determinanten in kaart die de mogelijkheden tot handelen beperken, en mobiliseer aangepaste sociale en gemeenschapsmiddelen.*

Complicaties en onderbrekingen in het zorgtraject voorkomen

Via diabetesopvolging moet de betrokkene ook de nodige kennis en vaardigheden kunnen opdoen om mee te werken aan het dagelijkse managen van zijn ziekte.

In België zijn er in het kader van de verplichte ziekteverzekering verschillende zorgsystemen voor diabetes. Afhankelijk van de situatie en de behoeften van de betrokkene bieden die multidisciplinaire begeleiding en toegang tot verschillende zorgvormen, steunmaatregelen of terugbetalingen. De Focus 'Zorgsystemen voor diabetes type 2' bundelt nuttige informatie voor professionals over bestaande programma's, toegangsvoorwaarden, steunmaatregelen en terugbetalingen [5,6]. Financiële of administratieve problemen, ziekteverzekering, taal- of digitale barrières, mobiliteit, geen huisarts hebben of isolement kunnen de toegang tot zorg vertragen en ertoe leiden zorgen dat de behandeling wordt onderbroken. In Brussel, waar diabetes een uitgesproken sociale gradiënt vertoont, gaan behandeling en preventie van complicaties dus ook gepaard met het terugdringen van non-take-up en het waarborgen van de continuïteit van de zorg [2].

Leven met diabetes brengt veranderingen in het dagelijks leven met zich mee, wat invloed kan hebben op de sociale steun. Uitwisselingen tussen lotgenoten, buurtactiviteiten en gemeenschapsinitiatieven kunnen helpen om ervaringen te delen, kennis te vergroten en isolement te doorbreken.

In de praktijk: *controleer of de betrokkene word opgevolgd en weet welke zorgmogelijkheden er voor hem beschikbaar zijn. Breng sociale, financiële of administratieve belemmeringen in kaart die de toegang tot of de continuïteit van de zorg in de weg kunnen staan. Verwijs door naar lokale of collectieve hulpbronnen die de sociale steun en de slagkracht kunnen versterken.*

Inhoudsopgave

Referentie-organisaties	6
Tools	7
Voor het grote publiek	7
Informeren	7
Animeren	10
Verwijzen	11
Voor professionals	14
Informatie inwinnen	14
Bijscholen	15
Referenties	17

Legende

Informeren / Informatie inwinnen



Verslagen, templates, strategische plannen, brochures met tekstuele informatie



Organigrammen, beslissingsbomen, brochures met visuele informatie



Video's, audiobestanden



Uitsluitend online beschikbare bronnen



Boeken

Animeren



Spelletjes/workshops



Consultatiehulp

Verwijzen



Individueel (consultaties enz.)



In groepsverband (workshops, gemeenschapsactiviteiten enz.)



Telefonisch contact



Online contact (chat/e-mail)

Bijscholen



Face-to-face opleidingen



Online opleidingen/webinars



Begeleiding, intervisie, supervisie

Referentie-organisaties

Diabetes Liga

Een Vlaamse vereniging die gespecialiseerd is in diabetes en de preventie daarvan. De organisatie richt zich tot mensen met (een risico op) diabetes, hun naasten en professionals. De organisatie biedt betrouwbare informatie over diabetes, praktische tips en tools, activiteiten en begeleiding voor mensen met diabetes, en ook opleidingen en tools voor professionals. Ze zet ook preventieacties op, zoals Halt2Diabetes, waarmee mensen met een risico op diabetes type 2 kunnen worden opgespoord en doorverwezen naar passende hulp. Sommige diensten en voordelen zijn alleen voor leden, tegen betaling van een jaarlijkse bijdrage. De informatie en diensten worden voornamelijk in het Nederlands aangeboden.

[Diabetes Liga](#)

Réseau Santé Diabète - Bruxelles (RSD-B)

Een Brusselse vzw die zich inzet voor **preventie van diabetes en begeleiding van mensen met diabetes**. De organisatie biedt activiteiten aan rond **voeding, lichaamsbeweging en leven met diabetes**, onder meer workshops en groepsactiviteiten, uitwisselingsgroepen, informatiesessies, sportactiviteiten en praktische tools (recepten, voedingsadvies, oefeningen voor thuis enz.).

Het Réseau richt zich vooral op mensen met diabetes of die het risico lopen om diabetes te ontwikkelen, en is ook een hulpbron voor professionals en lokale actoren die hun doelgroep willen doorverwijzen of begeleiden. De aanpak combineert informatie, ondersteuning door lotgenoten, groepsactiviteiten en bevordering van een gezonde levensstijl.

[Qui sommes nous ? - Réseau Santé Diabète - Bruxelles asbl](#)

Association du diabète

Een Belgische vereniging die zich inzet voor diabetespreventie, voorlichting en begeleiding van mensen met diabetes en hun naasten. Je krijgt gratis toegang tot informatie, video's, publicaties en praktische tools, waaronder een [test om het risico op diabetes type 2 te beoordelen](#). Daarnaast organiseert de vereniging ook activiteiten, lezingen en opleidingen. Sommige diensten en voordelen, zoals de informatie- en luisterlijn, toegang tot specifieke publicaties en de aankoop van materiaal tegen een voorkeurstarief, zijn voorbehouden aan leden die een jaarlijkse bijdrage betalen.

[Bienvenue sur le site de l'Association du Diabète](#)

Tools

Voor het grote publiek

Informereren

FR

Lichaamsbeweging

Association du Diabète

Op deze informatiepagina lees je welke rol lichaamsbeweging speelt bij het voorkomen en behandelen van diabetes type 2. Je ontdekt de voordelen van lichaamsbeweging voor de bloedsuikerspiegel en hart- en vaatgezondheid, de aanbevolen richtlijnen en waarom het goed is om uithoudingsvermogen en spierversterking te combineren. Daarnaast vind je hier tips voor veilig sporten met diabetes en verwijzingen naar geschikte oefeningen en plaatsen waar je in Brussel en Wallonië aan lichaamsbeweging kunt doen.



Meer informatie: [L'activité physique des personnes diabétiques](#)

FR

Manger Bouger

Question Santé, in samenwerking met Média Animation ASBL

Dit informatieplatform bevat aanbevelingen, artikelen, praktische tips en tools over voeding en lichaamsbeweging, waarbij rekening wordt gehouden met levensomstandigheden en gezondheidsdeterminanten. Het platform richt zich op het grote publiek, met concrete tips om dagelijks gezond te eten en te bewegen, maar heeft ook een ruimte 'Pour les Pros' met hulpbronnen voor mensen die in de welzijn- of gezondheidssector of het onderwijs werken, om deze thema's te bespreken met de mensen die zij begeleiden.



Meer informatie: [Manger Bouger - Manger Bouger](#)

FR

SantéBD Le diabète : rester en bonne santé et surveiller sa glycémie (Diabetes: gezond blijven en je bloedsuikerspiegel in de gaten houden)

Coactis Santé, in samenwerking met de Fédération Française des Diabétiques en Diabète Occitanie, 2026

Deze personaliseerbare educatieve stripverhalen leggen diabetes uit met eenvoudige afbeeldingen en woorden, in een toegankelijke vorm en in eenvoudige taal. Eén ervan behandelt op een algemene manier de opvolging van diabetes type 2: behandelingen, voeding, lichaamsbeweging en voorkomen van complicaties; het andere legt concreet uit hoe en waarom je je bloedsuikerspiegel in de gaten moet houden en hoe je moet reageren bij hypoglykemie of hyperglykemie. Je kunt ze gratis bekijken,

personaliseren en downloaden.



Meer informatie:

[Bande dessinée - Le diabète - Rester en bonne santé avec un diabète de type 2](#)

[Bande dessinée - Le diabète - Je surveille ma glycémie](#)

FR

Alcool et diabète

Association du diabète

Mag je alcohol drinken als je diabetes hebt? Hoe drink je verstandig? Wat zijn de effecten op het lichaam en vooral op de bloedsuikerspiegel? Deze video legt uit wat alcohol met je lichaam doet, vooral met je bloedsuikerspiegel, en bespreekt de voorzorgsmaatregelen die je moet nemen als je diabetes hebt en alcohol drinkt. De video is vooral bedoeld voor mensen met diabetes en geeft praktische tips op basis van de voedingsadviezen van de Association du Diabète.



Meer informatie: [Alcool et diabète](#)

FR

En cas de diabète, surveillez votre santé !

Guide pratique des examens médicaux préventifs (Let goed op je gezondheid als je diabetes hebt!

Praktische gids voor preventieve medische onderzoeken)

Association du Diabète, 2025

Deze gids is bedoeld voor mensen met diabetes en legt uit welke medische onderzoeken risicofactoren kunnen opsporen en bepaalde complicaties in een vroeg stadium kunnen ontdekken. De gids toont zien welke controles moeten gebeuren en hoe vaak, en gaat in op complicaties die te maken kunnen hebben met hart en bloedvaten, ogen, nieren, mondgezondheid, voeten en neurologische aandoeningen. Er staan ook praktische tips om deze onderzoeken samen met zorgverleners voor te bereiden en op te volgen.



Meer informatie: [Le diabète est une maladie chronique](#)
[202E_Folder_A5_Consultations_Preventives_FR_WEB.pdf](#)

FR

Diabète et Ramadan: précautions et conseils (Diabetes en ramadan: voorzorgsmaatregelen en tips)

Wijkgezondheidscentrum Watermaal-Bosvoorde-Oudergem, 2024

Dit artikel gaat over de belangrijkste risico's van vasten en de voorzorgsmaatregelen die je moet nemen om je erop voor te bereiden. Het is bedoeld voor iedereen en voor mensen met diabetes die van plan zijn om tijdens de ramadan te vasten. Het is een handig hulpmiddel om mensen bewust te maken van hoe belangrijk het is om je voor te bereiden op de ramadan en om, samen met een zorgverlener, de begeleiding en behandeling van diabetes aan te passen.



Meer informatie: <https://www.mmwba.be/informer/conseils/diabete-et-ramadan-precautions-et-conseils>

FR

Diabète et Ramadan - Mon guide pour jeûner en toute sérénité (Diabetes en ramadan - Mijn gids om met een gerust hart te vasten)*Hôpital de la Citadelle (verspreiding) - Sanofi Belgium (uitgave, 2023)*

Brochure voor mensen met diabetes die van plan zijn om tijdens de ramadan te vasten. Hierin worden de risico's van vasten besproken, de symptomen van hypoglykemie, hyperglykemie en uitdroging, en de situaties waarin je moet stoppen met vasten. Ook wordt ingegaan op de voorbereiding op de ramadan samen met de arts, controle van de bloedsuikerspiegel, voeding, hydratatie en lichaamsbeweging, en worden er tabellen aangeboden om de bloedsuikerspiegel bij te houden.



Meer informatie: [Diabète et Ramadan | Citadelle](#)
[Patient-booklet-FR-DIABETES-RAMADAN-QR.pdf](#)

FR/NL/TU/AR/ENG

Wat na ... zwangerschapsdiabetes*Diabetes Liga, 2023*

Deze informatiebrochure legt uit dat vrouwen na zwangerschapsdiabetes een verhoogd risico lopen op het ontwikkelen van diabetes type 2, en welke maatregelen ze kunnen nemen om dat risico te verlagen. De brochure is bedoeld voor iedereen, maar vooral voor vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, en maakt mensen bewust van het belang van nazorg na de zwangerschap. De brochure is beschikbaar in verschillende talen, waardoor hij makkelijk te gebruiken is voor verschillende doelgroepen.



Meer informatie: [Brochure Zoet Zwanger | Diabetes Liga](#)
Fr: [LR_print_ZZ INFOBROCHURE FR2023.pdf](#)
NL: [LR_print_ZZ INFOBROCHURE ZOET ZWANGER NL2023.pdf](#)

FR

Le pain santé - Quel pain choisir ? (Gezond brood - Welk brood kies je?)*Les Pissenlits ASBL, 2021*

Een brochure die in samenwerking met mensen met diabetes is opgesteld en concrete tips geeft om een betere keuze te maken bij het kopen van brood. Er wordt onder andere uitgelegd wat er in brood zit, welke soorten meel er zijn, wat het verschil is tussen wit, bruin en volkorenbrood, wat de rol van gist is. Ook zijn er aandachtspunten rond zout, gluten en de hoeveelheden die je binnenkrijgt. Er staan ook bewaartips in en een broodrecept.



Meer informatie: [brochure-pain-web.pdf](#)

Animeren

FR/NL

Test je risico! Vragenlijst om het risico op diabetes type 2 in te schatten

Diabetes Liga, 2023

Met deze online vragenlijst, die je in enkele minuten kunt invullen, kan je inschatten hoe groot het risico is om diabetes type 2 te krijgen. Hierbij wordt gekeken naar verschillende factoren: leeftijd, familiegeschiedenis, buikomvang, lichaamsbeweging, voeding, hoge bloeddruk, eerdere hoge bloedsuikerspiegel, gewicht en lengte. De vragenlijst is bedoeld voor het grote publiek en geeft informatie over het risiconiveau en preventietips. Het is een tool om het risico in te schatten, geen diagnostische test.



Meer informatie: [Questionnaire d'évaluation du risque de diabète](#)

NL: [HALT2 Folder Test je risico V3_2023.indd](#)

FR

Diab-A-Table

Michel Bielen, 2013

Cultures & Santé

Dit bordspel over diabeteseducatie, met 124 vraagkaarten, stimuleert gesprekken rond vier thema's: algemene informatie over diabetes, voeding en tussendoortjes, specifieke situaties en lichaamsbeweging. Het doel is om mensen te helpen nuttige kennis op te doen om hun diabetes in het dagelijks leven beter onder controle te houden. Je kunt het spel gratis lenen bij het documentatiecentrum van Cultures & Santé, tegen een waarborg van € 30.



Meer informatie: [Diab-A-Table | Cultures & Santé](#)

FR

La course poursuite du diabète et de l'insuffisance cardiaque (De strijd tegen diabetes en hartfalen)

AFORCES, 2012

Cultures & Santé

Dit educatieve bordspel is een tool om de dialoog te ondersteunen met mensen die leven met diabetes of hartfalen en hun naasten. Aan de hand van een speelbord en vraagkaarten kan je op een interactieve manier verschillende aspecten van diabetes aankaarten: voeding, hypoglykemie, zelfcontrole, insulinebehandeling, lichaamsbeweging, geneesmiddelen enz. Het is bedoeld om meer kennis op te doen en zelfredzaamheid te bevorderen bij het dagelijks omgaan met de ziekte. Je kunt het spel lenen bij het documentatiecentrum van Cultures & Santé, tegen een waarborg van € 20.



Meer informatie: [La course poursuite du diabète et de l'insuffisance cardiaque | Cultures & Santé](#)

FR

L'alimentation c'est aussi... (Voeding, dat is ook ...)

Cultures & Santé, 2014

Met deze animatiekit kunnen professionals het thema voeding op een holistische manier benaderen met hun doelgroep, die verder gaat dan alleen voedingsadvies. De kit bestaat uit een poster, een prentenboek en een handleiding, en maakt het mogelijk om te praten over de factoren die van invloed zijn op voeding: budget, voedselaanbod, levensstijl, tradities, plezier enz., zonder preventie te reduceren tot individuele keuzes. Je kan de kit downloaden of lenen bij Cultures & Santé, tegen een waarborg van € 20.



Meer informatie: [L'alimentation c'est aussi... | Cultures & Santé](#)

FR

Conversation Maps et Starter - Diabète

Unité Transversale d'Éducation du Patient (UTEP), Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, in partnerschap met Lilly France, 2024

Met deze therapeutische educatietools kunnen professionals gesprekken over diabetes animeren, zowel in groepsverband (Conversation Maps) als individueel (Conversation Starter). Aan de hand van beeldmateriaal, vragen en kaarten komen onder andere inzicht in diabetes, voeding en lichaamsbeweging, insulinebehandeling, voetverzorging en dagelijks leven met de ziekte aan bod. Deze tools stimuleren participatie, het delen van ervaringen en zelfmanagement van diabetes. [UTEP](#)

Neem contact op met de UTEP voor meer info over hoe je toegang krijgt tot deze tools: UTEP@chru-strasbourg.fr - tel. +33 3 88 12 71 47/48



Meer informatie: <https://education-therapeutique.chru-strasbourg.fr/conversation-maps-et-starter/>

Verwijzen

NL

Halt2Diabetes - Preventie van diabetes type 2 in Brussel

Gezond in Brussel - Diabetes Liga - BruZEL

Halt2Diabetes is een programma voor de preventie van diabetes type 2 dat bestaat uit **een risicoscreening en preventieve maatregelen voor mensen met een verhoogd risico**.

In Brussel kan iedereen vanaf 25 jaar zijn risico inschatten met de FINDRISC-vragenlijst, zonder dat je daarvoor een eerdere score nodig hebt. Als de score 12 of hoger is, wordt een consultatie bij de huisarts aangeraden om de beoordeling aan te vullen.

Mensen met een verhoogd risico kunnen vervolgens gebruikmaken van aangepaste begeleidingsacties, waaronder **zes gratis groepsessies gezonde voeding**, die worden geleid door een diëtist. Om toegang te krijgen tot deze sessies zijn een FINDRISC-score van ten minste 12 en een verwijzing van de huisarts vereist.

Het programma is een initiatief van Diabetes Liga en wordt in Brussel uitgevoerd door Gezond in Brussel, onder meer in samenwerking met ELZ BruZEL.



Meer informatie:

[Halt2Diabetes | Gezond in Brussel Groepssessie](#)

NL

Diabetes infolijn

Diabetes Liga

Gratis informatielijn, op 0800 96 333, bereikbaar van 9.00 tot 16.00 uur op maandag, donderdag en vrijdag, voor alle vragen over diabetes.

Je kunt ook een e-mail sturen naar infolijn@diabetes.be.



Meer informatie: [Diabetes Liga](#)

FR/NL

Voedselhulpregister - Brussel en Wallonië

Federatie van de Maatschappelijke Diensten

Met dit online overzicht kunnen hulpverleners mensen doorverwijzen naar passende voedselhulp in de buurt. Het register wordt voortdurend bijgewerkt. Je kunt de zoekresultaten filteren op locatie en soort hulp: voedselpakketten, sociale kruideniers, sociale restaurants, voedselbonnen, solidariteitskoelkasten, verdelingen op straat enz. Omdat de toegangsvoorwaarden en openingstijden snel kunnen veranderen, raadt de Federatie aan om eerst contact op te nemen met de organisatie voordat je iemand doorverwijst.



Meer informatie: [Voedselhulpregister - Brussel en Wallonië | FDSS](#)

FR

Sensibilisation au diabète au cœur des Marolles - Journée mondiale du diabète 2026 (Bewustmaking rond diabetes in het hart van de Marollen - Werelddiabetesdag 2026)

Réseau Santé Diabète

Deze bewustmakingsactie, die voor iedereen toegankelijk is, biedt activiteiten aan rond preventie en diabetes: bloedglucosemetingen, advies over voeding en lichaamsbeweging, bewustmakingsactiviteiten en gesprekken met huisartsen.

Het evenement vindt plaats op 12 november 2026 in buurthuis Krakeel, Wasserijstraat 32, 1000 Brussel



Meer informatie: [Journée Mondiale du Diabète 2026 & Conférence sur le diabète et la sexualité - Réseau Santé Diabète - Bruxelles asbl](#)

FR

Parlons diabète ! (Laten we het hebben over diabetes) 2026: Een ochtend om informatie in te winnen, ervaringen uit te wisselen en te delen *Association du Diabète*

Een gratis informatieochtend voor mensen met diabetes, hun naasten en iedereen die geïnteresseerd is. Het programma bestaat uit lezingen en workshops in kleine groepjes over concrete onderwerpen: rechten en non-discriminatie, nieuwe technologieën, lezen van voedingsetiketten, omgaan met onverwachte situaties in het dagelijks leven en welzijn. De ochtend vindt plaats op 7 november 2026 vanaf 9.00 uur in Area 42 in Brussel. Inschrijven is verplicht vóór 4 november en het aantal plaatsen is beperkt.



Meer informatie: [Neem deel aan de informatieochtend](#)

FR

Groupe de personnes diabétiques (Groep van mensen met diabetes) *Les Pissenlits ASBL – Anderlecht*

Een ontmoetingsgroep voor mensen met diabetes, waar ze ervaringen kunnen delen en informatie kunnen inwinnen over diabetes en het dagelijks leven met deze aandoening. Tijdens de bijeenkomsten komen thema's aan bod die samen met de deelnemers worden bepaald, soms met een bijdrage van gespecialiseerde professionals. Mensen kunnen er praten over hun ervaringen, voeding, recepten en andere dagelijkse zaken. De groep ontwikkelt ook gezamenlijke projecten en neemt deel aan bewustmakingsacties over diabetes. De bijeenkomsten zijn gratis, er is geen inschrijving nodig en ze worden vertaald in Frans-Belgische gebarentaal.



Meer informatie: <https://www.lespissenlits.be/activites-thematiques/groupe-de-personnes-diabetiques>

Voor professionals

Informatie inwinnen

NL

Voeding en beweging

Gezond in Brussel

Deze pagina met hulpbronnen is bedoeld voor professionals en bundelt tools, methodieken, opleidingen en projecten rond voeding en lichaamsbeweging, waaronder een aantal initiatieven die specifiek gericht zijn op de preventie van diabetes type 2 (Halt2Diabetes, het programma 'Bewegen Op Verwijzing' enz.). Je vindt er ook verschillende praktische hulpbronnen om doelgroepen rond deze thema's te begeleiden.



Meer informatie: [Voeding en beweging | Gezond in Brussel](#)

FR/NL

Vivre avec le diabète (Leven met diabetes)

Groep diabetespatiënten van de vzw Les Pissenlits, 2009

Deze video werd gemaakt met mensen met diabetes, gaat over hun ervaringen met de ziekte en kan dienen als ondersteunend materiaal om te informeren en gesprekken op gang te brengen over hoe het is om met diabetes te leven. De gedigitaliseerde versie is ook vertaald in Franse gebarentaal, waardoor deze beter toegankelijk is.



Meer informatie: [Les pissenlits - ASBL](#)

FR/NL

Diabetes type 2: zorgsystemen

Brusano, 2026

Deze Focus is bedoeld voor welzijns- en gezondheidsprofessionals. Het is een handige tool die verschillende zorgsystemen voor diabetes in België toelicht, samen met de bijbehorende steunmaatregelen en terugbetalingen. De Focus beschrijft met name het opstarttraject, het zorgtraject, het programma voor educatie en zelfregulatie en de overeenkomst voor zelfregulatie. Ook de toegangsvoorwaarden, de rol van de verschillende professionals, de educatieve opvolging, diëtetiek, podologie en zelfzorgmateriaal komen aan bod.



Meer informatie: [Zorgsystemen voor diabetes type 2](#)

Systèmes de prise en charge du diabète de type 2

FR/NL

Antidiabetica tijdens de ramadan

Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie (BCFI) – januari 2025, bijgewerkt in februari 2026

Artikel voor zorgverleners over de begeleiding van mensen met diabetes die tijdens de ramadan willen vasten. Het artikel gaat in op de individuele risicobeoordeling, de voorbereiding op het vasten samen met de arts, situaties waarin vasten wordt afgeraden, en eventuele aanpassingen van de diabetesbehandeling en de bloedsuikercontrole. Het geeft aan welke voorzorgsmaatregelen je moet nemen voor de verschillende soorten geneesmiddelen en verwijst naar internationale aanbevelingen.



Meer informatie:

Nl [BCFI | Folia | Antidiabetica tijdens de ramadan](#)

Fr [CBIP | Folia | Ramadan et médicaments antidiabétiques](#)

Bijscholen

FR/NL

Focus live - Diabetes type 2: zorgsystemen

Brusano

Dit webinar is bedoeld voor alle welzijns- en gezondheidsprofessionals die in het Brussels Gewest werken. Het geeft praktische informatie over de verschillende zorgtrajecten en de terugbetaling ervan. In deze focus worden ook zorgmogelijkheden besproken voor mensen die geen toegang hebben tot gezondheidszorg.

Het vindt online plaats op 20 november 2026, van 12.00 tot 13.00 uur, in het Frans en het Nederlands, met simultaanvertaling.



Meer informatie: [Focus live Diabetes type 2: Zorgsystemen](#)

FR

Conférence 'Diabète et sexualité' – Journée mondiale du diabète 2026 (Lezing 'Diabetes en seksualiteit' – Werelddiabetesdag 2026)

Réseau Santé Diabète

Lezing door Charlotte Leemans, seksuoloog en psycholoog, over de invloed van diabetes op de seksuele gezondheid en relaties.

De lezing vindt plaats op 12 november 2026, van 13.00 tot 15.00 uur, in de vestiging César De Paepe van UMC Sint-Pieter. De lezing is geaccrediteerd voor artsen.



Meer informatie: [Journée Mondiale du Diabète 2026 & Conférence sur le diabète et la sexualité - Réseau Santé Diabète - Bruxelles asbl](#)

FR

Rencontres de diabétologie 2026 (Ontmoetingen rond diabetologie 2026)*Association du Diabète*

Een multidisciplinaire wetenschappelijke ochtend voor alle professionals die betrokken zijn bij de zorg voor mensen met diabetes. Op het programma staan onder andere de medicatiestrategie bij diabetes type 2, misvattingen over voeding, de ontwikkeling van complicaties in België en technologieën voor monitoring en ondersteuning bij insulinebehandeling.

Het evenement vindt plaats op 28 november 2026 vanaf 8.30 uur in het Koninklijk Museum voor Midden-Afrika in Tervuren. Er is een deelnamecertificaat voorzien voor paramedici; een accreditatieaanvraag is in behandeling. Inschrijven is verplicht vóór 14 november 2026.



Meer informatie: <https://www.diabete.be/actualites-et-agenda-6/agenda-197/rencontres-de-diabetologie-2026-876?#gsc.tab=0>

Referenties

1. Wereldgezondheidsorganisatie. Diabetes [Internet]. Genève: WHO; 2024 [geraadpleegd op 29 september 2026]. Beschikbaar op: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
2. Observatorium voor Gezondheid en Welzijn van Brussel-Hoofdstad. Welzijnsbarometer 2025 | [Internet]. Brussel: Vivalis; 2026 [geraadpleegd op 29 september 2026]. Beschikbaar op: <https://www.vivalis.brussels/nl/publicatie/welzijnsbarometer-2025>
3. Société Scientifique de Médecine Générale. Quand ? Chez qui ? Et comment effectuer et répéter le dépistage du diabète de type 2 ? (Wanneer? Bij wie? En hoe voer je de screening op diabetes type 2 uit en hoe herhaal je die?) [Internet]. Brussel: SSMG [geraadpleegd op 30 september 2026]. Beschikbaar op: https://www.ssmg.be/wp-content/images/ssmg/files/Recommandations_de_bonne_pratique/fiche1_depistage_copie.pdf
4. Sciensano. Nationale voedselconsumptiepeiling 2022-2023: determinanten van voedingskeuze / voedselzekerheid [Internet]. Brussel: Sciensano; 2024-2025 [geraadpleegd op 30 september 2026]. Beschikbaar op: [Waargenomen determinanten van voedingskeuze | sciensano.be](https://www.sciensano.be/Waargenomen_determinanten_van_voedingskeuze)
5. Rijksinstituut voor ziekte- en invaliditeitsverzekering. Diabetes: terugbetaling van verschillende begeleidingen [Internet]. Brussel: RIZIV [geraadpleegd op 29 september 2026]. Beschikbaar op: <https://www.riziv.fgov.be/nl/thema-s/verzorging-kosten-en-terugbetaling/ziekten/diabetes-terugbetaling-van-verschillende-begeleidingen>
6. Brusano. Zorgsystemen voor diabetes type 2 [Internet]. Brussel: Brusano [geraadpleegd op 30 september 2026]. Beschikbaar op: <https://www.brusano.brussels/nl/pdf/focus-zorgsystemen-voor-diabetes-type-2/>

Zorgzone
Noord Oost

Zorgzone
Noord

Zorgzone
Centrum West

Zorgzone
Zuid Oost

Zorgzone
Zuid

Brusano zorgt voor de coördinatie van de vijf zorgzones, waarvan een van de taken preventie is, namelijk het ondersteunen van de actoren in de welzijns- en gezondheidssector binnen de zorgzone om de gezondheidspreventie te versterken, met als doel:

- ervoor te zorgen dat de lokale bevolking hun eigen gezondheid meer in eigen handen neemt;
- ervoor zorgen dat screening en vaccinatie makkelijker toegankelijk zijn, zoals vastgelegd door de bevoegde overheid in de preventiedoelstellingen.

De maandelijkse thematische coördinatie baseert zich voor zijn activiteiten op de 'Gezondheidspreventie-info'.

Voor meer informatie over de activiteiten van de zorgzones:



Zorgzone
Noord

www.zorgzone-noord.brussels
info@zorgzone-noord.brussels
+32 2 318 60 54



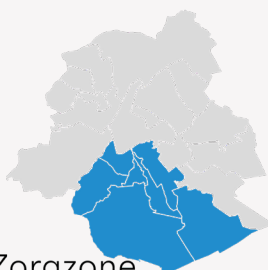
Zorgzone
Noord Oost

www.zorgzone-noord-oost.brussels
info@zorgzone-noord-oost.brussels
+32 2 318 60 57



Zorgzone
Centrum West

www.zorgzone-centrum-west.brussels
info@zorgzone-centrum-west.brussels
+32 2 880 29 87



Zorgzone
Zuid

www.zorgzone-zuid.brussels
info@zorgzone-zuid.brussels
+32 2 880 29 88



Zorgzone
Zuid Oost

www.zorgzone-zuid-oost.brussels
info@zorgzone-zuid-oost.brussels
+32 2 318 60 58