



Fit&Well2DAY

Om gezonder te leven, hoef je je levensstijl niet om te gooien. Met kleine veranderingen kom je al een heel eind.

Fit&Well2DAY inspireert!

- Kwalitatieve en betaalbare gezondheidsconsultaties: dieetadvies, voetverzorging, personal training, hooradvies, psychologische begeleiding, diabetes-educatie, rookstopbegeleiding, ...
- Boeiende workshops: mindfulness, stoppen met roken, Start-to-Move, kookworkshops, je leven lang bewegen, suiker is het nieuwe vet ...
- Interessante kortingen bij onze partners: yoga, itam, ...
- Betrouwbare gezondheidsinformatie

Meer info of inschrijven?

www.bondmoyson.be/fit

Schrijf je in voor de gratis e-nieuwsbrief met wekelijkse tips en tricks over diabetes!

Al meer dan 3.300 tevreden mensen schreven zich in! Waar wacht je nog op?

Nog vragen en antwoorden?
Surf naar www.diabetesweb.be

Diabetes onder controle

Een goede opvolging van diabetes is de sleutel tot een toekomst zonder complicaties. Zijn jouw suikerwaarden onder controle? Laat je je regelmatig onderzoeken door je arts? Dan ben je op de goede weg. Je arts of diabetes-specialist kan zo immers jouw situatie opvolgen en meteen ingrijpen bij mindere testresultaten.

Overloop onderstaande lijstjes voor jezelf. Heb je deze testen al laten doen dit jaar? Volg je de tips voor een gezonde levensstijl al op?

Overzicht medische onderzoeken voor diabetici

Diabetici krijgen het vaakst problemen met de ogen, nieren, voeten, hart en bloedvaten en zijn ook gevoeliger aan griep. Het is daarom belangrijk om deze zaken regelmatig te laten onderzoeken door de huisarts of specialist.

Onderzoek	Bij wie?	Hoe vaak?
Bloeddruk	Huisarts	Bij elke consultatie
HbA1c-test^a	Huisarts	Elke 2 tot 3 maanden
Cholesterol	Huisarts	Minstens een keer per jaar
Nieren, voeten en hart	Huisarts of specialist	Een keer per jaar
Ogen	Oogarts	Een keer per jaar
Griepvaccin	Huisarts	Elk jaar in oktober of november

^a HbA1c = Hemoglobine type A1c geeft aan hoe hoog het suikergehalte in je bloed was gedurende de laatste twee tot drie maanden.

Tip! **Vergeet niet dat iedereen met diabetes een aangepast rijbewijs nodig heeft! Vraag je rijgeschiktheidsattest bij je arts.**



Gezondheidstips voor diabetici

Deze zes leefregels vragen wat doorzettingsvermogen maar eens ze een gewoonte zijn, zullen ze geen moeite meer kosten.

Leefregel	Wanneer?	Waarom?
 Eet groenten en fruit	Elke dag	Je krijgt meer vitamines binnen. Het is gezond en voedzaam.
 Beweeg 3 x 10 minuten of 1 x 30 minuten	Elke dag	Je hart werkt beter. Je cholesterol en vetgehalte dalen. De suiker in je bloed wordt sneller en beter verwerkt.
 Kijk je voeten na op wondjes	Elke dag	Je spoort voetproblemen sneller op.
 Prik je vinger	Zo vaak je arts dit adviseert	Je voelt je beter. Je kan je bloedsuiker opvolgen. Je loopt minder kans op verwikkelingen.
 Verlies 5 % van je gewicht als je overgewicht^b hebt	Vanaf nu	Je hart en bloedvaten worden gezonder. Je voelt je beter in je vel.
 Ben je roker? Word dan ex-roker	Vanaf nu	Je hart en bloedvaten worden gezonder.

^b Men spreekt van overgewicht bij een Body Mass Index (BMI) van 25 of meer.

Vergeet je ledenvoordeel niet!

Goedkoper sporten

€ 15 tussenkomst op het lidgeld van jouw erkende sport- of fitnessclub of bewegen-op-verwijzing (BOV) coach. Ledenkorting bij individuele coaching of groepsessies Start-to-Move door personal trainer Fit&Well2DAY.

Weg met de kilo's

Tussenkomst van € 5 per consultatie dieetadvies (max. € 30 per jaar) en extra ledenkorting bij de diëtist van Fit&Well2DAY. Gratis inschrijving en korting op een combi-pas of online-abonnement van Weight Watchers via www.weightwatchers.be/socmut. Eenmalige tussenkomst van 75 % bij het voltooiën van een chirurgisch obesitasprogramma (max. € 200). Extra terugbetaling tot € 200 indien aangevuld met een natraject.

Stoppen met roken

Individuele rookstopbegeleiding en groepscursussen aan scherpe tarieven voor onze leden via Fit&Well2DAY.

Metten is weten

Eenmalige tussenkomst tot € 75 bij aankoop van jouw bloedglucosemeter. Tot € 125 per jaar terugbetaald voor de aankoop van teststrips. Let op: enkel indien geen tussenkomst via het RIZIV (zie ommezijde).

Voor deze service kan je ook bij ons terecht:

Fit&Well2DAY

Gezonde workshops, infosessies en lessenreeksen rond voeding, beweging en mentaal welzijn. Individuele gezondheidsconsultaties: onze diëtist, tabakoloog, pedicure, podoloog, psycholoog, personal trainer, audioloog en diabeteseducator staan voor je klaar! Maak een afspraak via 09 333 55 00 (optie 2). Surf naar www.bondmoyson.be/fit.

Thuiszorgdiensten

Thuisverpleging, huishoudelijke en persoonlijke verzorging, poetsing, huishoudhulp met dienstencheques, ... Maak een afspraak via 09 333 55 00 (optie 2).

Een vraag?

vragen@bondmoyson.be
www.bondmoyson.be
Bel 09 333 55 00

Vaccins voor een prikje

Terugbetaling remgeld voor erkende inenting zoals bv. griep tot € 25 per jaar.

Een heldere kijk

Jaarlijks € 50 tussenkomst voor brillen en lenzen. Ook voor een zonnebril op sterkte. Terugbetaling optische laserbehandeling of lensimplantaat: € 100 per oog.

Jouw voeten onder handen

Tegemoetkoming voor voetverzorging: € 3,15 per beurt (tot 4 beurten per jaar) en extra ledenkorting bij de pedicure en podoloog van Fit&Well2DAY.

Mindfulness

Basistraining Mindfulness: € 100 korting via Fit&Well2DAY (inschrijven op www.bondmoyson.be/fit -> 'gezonde geest' of € 50 korting via Itam (inschrijven op www.itam.be met kortingscode 'Mindful@BondMoyson'). Ook 10% korting op de online training.

Tandplus

15% tussenkomst (tot € 200) tweemaal per jaar voor niet-vergoedbare tandzorgen (30% voor leden met een verhoogde tegemoetkoming).

Gratis Sweetbee-voedingsatlas twv € 25

Dienst Maatschappelijk Werk

De sociale dienst ondersteunt je bij vragen en problemen zoals bij handicap, ziekte of ouderdom. Ook gratis verhelderende en richtinggevende gesprekken via Breekpunt.

Mediotheek

Huren of aankopen van medisch materiaal, hulpmiddelen en zelfzorgproducten aan gunstige tarieven zoals stappentellers, glucosemeters en -strips, bloeddruk- en hartslagmeters, comfortabele kousen en schoenen, ...

Hospitalisatieverzekering KliniPlan(Plus) en tandverzekering DentaPlan van Bond Moyson



Diabetes

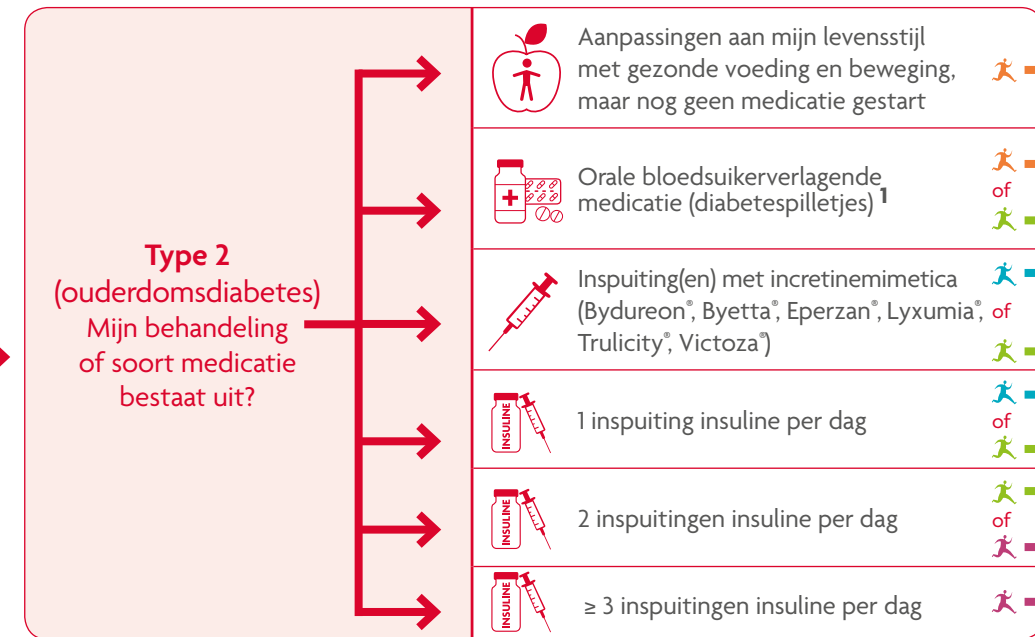
Jouw tegemoetkomingen en voordelen

vanaf 1 juli 2018



Wegwijs in de tegemoetkomingen diabetes: waarop heb je recht?

START: Welk type diabetes heb je?



Type 1 (jeugddiabetes) / secundaire diabetes / zwangerschap

Tips!

- Bespreek je specifieke situatie met je arts. Dit schema geeft een algemeen overzicht, maar er zijn steeds uitzonderingen.
- Terugbetalingen zijn gebaseerd op de officiële tarieven. Je kan nagaan of je arts zich aan de officiële tarieven houdt en geen ereloon-supplementen aanreken (= geconventioneerd is) via www.bondmoyson.be. Is je arts niet geconventioneerd, dan betaal je zelf de eventuele meerkost.
- Breng je Globaal Medisch Dossier (GMD) in orde bij je huisarts. Het geeft je recht op extra terugbetalingen en zorgt voor een vlot beheer van je medische gegevens.

¹ Indien onvoldoende controle mogelijk is bij maximaal orale behandeling en insuline- of incretinebehandeling overwogen wordt
² Diabeteseducatie omvat uitleg over een gezonde levensstijl, controle van de bloedsuikerspiegel, uitleg over medicatie en inspuitingen, specifieke vragen over alledaagse praktische problemen, enz. zodat jij en je omgeving zelfstandig kan/kunnen leren omgaan met jouw diabetes
³ Maak een afspraak met een erkend diëtist, diabeteseducator en/of podoloog van Bond Moyson via 09 333 55 00 (optie 2)
⁴ De podoloog is een voetdeskundige en geeft advies over het voorkomen en behandelen van voetwonden

Ik heb recht op:

	Zelfzorgmateriaal	Educatie ^{2,3}	Dieetadvies ³	Podologisch advies ^{3,4}	Consultatie arts
Voortraject	<ul style="list-style-type: none"> Bloedglucosemeter Meetstrips € Gedeeltelijk terugbetaald via Ledenvoordeel Bond Moyson	4 sessies diabeteseducatie per jaar: individueel (30') of in groep (2u) onder voorwaarden € Volledig terugbetaald via Voortraject	1) 1 ^{ste} consultatie (60') of 2x30' dieetadvies per jaar € Enkel remgeld via Voortraject 2) 2 ^{de} t.e.m. 7 ^{de} consultatie € Gedeeltelijk terugbetaald via ledenvoordeel Bond Moyson	1) 2 consultaties (45') podologie per jaar € Enkel remgeld via Voortraject 2) 3 ^{de} t.e.m. 6 ^{de} consultatie € Gedeeltelijk terugbetaald via ledenvoordeel Bond Moyson	
Educatie en zelfzorg	<ul style="list-style-type: none"> Bloedglucosemeter Meetstrips Lancetten (priknaalden) € Volledig terugbetaald via Educatie en zelfzorg	Diabeteseducatie via huisarts € Remgeld	1) 1 ^{ste} consultatie (60') of 2x30' dieetadvies per jaar € Enkel remgeld via Voortraject 2) 2 ^{de} t.e.m. 7 ^{de} consultatie € Gedeeltelijk terugbetaald via ledenvoordeel Bond Moyson	1) 2 consultaties (45') podologie per jaar € Enkel remgeld via Voortraject 2) 3 ^{de} t.e.m. 6 ^{de} consultatie € Gedeeltelijk terugbetaald via ledenvoordeel Bond Moyson	
Zorgtraject	<ul style="list-style-type: none"> Bloedglucosemeter Meetstrips Lancetten (priknaalden) € Volledig terugbetaald via Zorgtraject	5 sessies diabeteseducatie per jaar + éénmalig 5 extra: thuis of in de praktijk (30') of in groep (2u) € Volledig terugbetaald via Zorgtraject	1) 1 ^{ste} consultatie (60') of 2x30' dieetadvies per jaar € Enkel remgeld via Voortraject 2) 2 ^{de} t.e.m. 7 ^{de} consultatie € Gedeeltelijk terugbetaald via ledenvoordeel Bond Moyson	1) 2 consultaties (45') podologie per jaar € Enkel remgeld via Voortraject 2) 3 ^{de} t.e.m. 6 ^{de} consultatie € Gedeeltelijk terugbetaald via ledenvoordeel Bond Moyson	Consultaties bij de huisarts en diabetesspecialist € Volledig terugbetaald via Zorgtraject
Conventie	<ul style="list-style-type: none"> Bloedglucosemeter Meetstrips Lancetten (priknaalden) OF NIEUW onder voorwaarden: • Sensor voor monitoring • Afleestoestel € Volledig terugbetaald via Conventie	Minimum 1 sessie diabetes-educatie per jaar via het conventiecentrum € Volledig terugbetaald via Conventie	Minimum 1 consultatie dieetadvies per jaar via het conventiecentrum € Volledig terugbetaald via Conventie Tot 6 consultaties dieetadvies € Gedeeltelijk terugbetaald via ledenvoordeel Bond Moyson	1) 2 consultaties (45') podologie per jaar € Enkel remgeld via Voortraject 2) 3 ^{de} t.e.m. 6 ^{de} consultatie € Gedeeltelijk terugbetaald via ledenvoordeel Bond Moyson	

Meer informatie per zorgsysteem:

Ledenvoordeel Bond Moyson

Wat? Wanneer de wettelijke ziekteverzekering de behandeling niet (meer) terugbetaalt, kan je extra financiële tegemoetkomingen krijgen voor zelfzorgmateriaal, dieetadvies en voetverzorging via Bond Moyson. Zie ook achterzijde voor andere interessante diensten en ledenvoordelen.
Hoe aanvragen? Glucosemeter en meetstrips: Laat je arts het aanvraagformulier (zie www.bondmoyson.be of je kantoor) invullen en bezorg dit aan Bond Moyson. Na onze goedkeuring, ontvang je jaarlijks een aankoopformulier waarmee je de tussenkomst voor de strips kan aanvragen. Het zelfzorgmateriaal kan je afhalen in de Mediotheek of in je kantoor. **Dieetadvies/voetverzorging:** via het formulier 'Diëtiëk' of 'Pedicure/podoloog' zie www.bondmoyson.be of je kantoor. Bezorg het ingevulde formulier terug.

Voortraject diabetes type 2

Wat? Dit zorgmodel helpt jou en je huisarts om je medische verzorging en gezonde levensstijl te organiseren en op te volgen. Het geeft recht op jaarlijkse terugbetalingen dieet- en podologisch advies. Nieuw! Diabetes-educatie terugbetaald onder voorwaarden: leeftijd tussen 15 en 69 jaar met een BMI hoger dan 30 of met hoge bloeddruk.
Hoe aanvragen? je huisarts attesteert elk jaar de prestatie 102852 (vervangt diabetespas). Met dit voorschrift krijg je terugbetaling bij jouw zorgverleners. Word je opgevolgd via de Conventie, dan verloopt de terugbetaling podologie automatisch.

Educatie en zelfzorg

Wat? Beperkt programma voor glycemiecontrole, waarbij je door je huisarts van educatie en diabetesmateriaal wordt voorzien.
Hoe aanvragen? De huisarts bezorgt een specifiek aanvraagformulier (notificatie) aan onze adviserend geneesheer. Met een voorschrift van de huisarts kan je het materiaal afhalen in de Mediotheek of je kantoor.

Zorgtraject diabetes type 2

Wat? Een contract tussen jezelf, je huisarts en jouw diabetesspecialist dat samenwerking beoogt tussen de verschillende partijen om diabetes op jouw maat te behandelen. Het geeft recht op zelfzorgmateriaal en extra zorgen.
Hoe aanvragen? 1. Je huisarts, diabetesspecialist en jijzelf ondertekenen het contract. 2. Je huisarts stuurt een kopie naar Bond Moyson. 3. De adviserend geneesheer laat jou en je arts weten wanneer het contract start (= datum ontvangst).
 Met een voorschrift van je arts krijg je terugbetaling voor educatie, dieet- en podologisch advies.
 Met attesten van de huisarts én van de diabeteseducator kan je het zelfzorgmateriaal afhalen in de Mediotheek of je kantoor.
Let op! Ga minstens jaarlijks op controle bij je diabetes-specialist. Maak tijdig je afspraak!

Conventie

Wat? Behandeling en opvolging door een gespecialiseerd team (diabetesspecialist, oogarts, verpleegkundigen, podologen, diëtisten...) in een conventiecentrum (ziekenhuis), in samenspraak met je huisarts. In dit begeleidingsprogramma worden jaarlijks verplicht een aantal preventieve onderzoeken uitgevoerd (o.a. ogen, nieren, zenuwen, voeten, hart- en bloedvaten). Daarnaast levert het centrum zelfzorgmateriaal voor glycemie-meting via vingerprik of via sensoren (nieuw) voor alle type 1-patiënten en een aantal extra categorieën.
Hoe aanvragen? De diabetesspecialist vraagt de tegemoetkoming rechtstreeks aan bij Bond Moyson. Het zelfzorgmateriaal wordt meegegeven in het conventiecentrum. De hoeveelheid hiervan is afhankelijk van de nood, bepaald door de diabetesspecialist.
Let op! Ga minstens jaarlijks op controle bij je diabetes-specialist. Maak tijdig je afspraak!