



# Consultatie bij de diëtist(e) vanuit het pijncentrum

Informatiebrochure voor patiënten





*Beste patiënt*

*Je hebt een risico op ondergewicht of overgewicht of kampt met een onevenwichtig eetpatroon. Daarom werd er, samen met jou, beslist een voedingstraject bij de diëtist(e) te starten.*

*Deze brochure geeft je informatie over de diëtconsultaties en geeft antwoord op een aantal vragen.*

*Heb je nog andere vragen of opmerkingen?*

- Schrijf ze op en breng ze mee op de dag van je raadpleging.
- Of bel naar het nummer achteraan de brochure. Je diëtist(e) beantwoordt graag je vragen.

*Vriendelijke groeten*

*Het Multidisciplinair Pijncentrum Hoge Beuken*

Wat is het probleem/de aandoening?

01

Wat doet de diëtist(e) ?

02

Wat is er mogelijk na de dieetconsultaties?

03

Hoeveel kosten deze consultaties?  
En wat zijn de terugbetalingsmodaliteiten?

04

Contactgegevens

05

## Wat is het probleem/de aandoening?

### Ondergewicht

Ondergewicht komt voor bij een te lage BMI:

- Tussen 18 en 64 jaar: onder de 18,5 kg/m<sup>2</sup>
- Boven de 65 jaar: onder de 23 kg/m<sup>2</sup>

Ook een lage middelomtrek wijst op een risico op ondergewicht:

- Bij mannen: onder de 79 cm
- Bij vrouwen: onder de 68 cm

Ondergewicht verhoogt het risico op ondervoeding, waarbij je onvoldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Dit heeft een aantal negatieve gevolgen op het lichaam zoals spierafbraak, een verminderde weerstand, tragere wondheling en een hoger risico op complicaties na ziekte of een operatie.

**Overgewicht:**

Overgewicht komt voor bij een te hoge BMI:

- Tussen 18 en 64 jaar: boven de 30 kg/m<sup>2</sup>
- Boven de 65 jaar: boven de 33 kg/m<sup>2</sup>

Ook hier is de middelomtrek een graadmeter voor je risico op overgewicht:

- Bij mannen: boven 95 cm
- Bij vrouwen: boven de 80 cm

Ook overgewicht kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Het kan aanleiding geven tot het ontwikkelen van diabetes type 2, hart- en vaatziekten en bepaalde kankers. Het teveel aan gewicht is ook een extra belasting voor rug en gewrichten.

## Wat doet de diëtist(e)?

De diëtist(e) is een deskundige op het vlak van voeding. Hij/zij helpt om je voedingsgewoonten in kaart te brengen en ze te beoordelen. Op basis daarvan geeft zij je een persoonlijk advies.

De diëtist(e) is een deskundige op het vlak van voeding. Hij/zij helpt om je voedingsgewoonten in kaart te brengen en ze te beoordelen. Op basis daarvan krijg je persoonlijk advies.

Bij een vervolgconsultatie evalueren jullie in welke mate je je doelen hebt bereikt. Jij beslist mee hoe vaak en wanneer jullie afspreken.

### **In geval van overgewicht**

De diëtist(e) bespreekt welke voedingsmiddelen beter zijn dan andere om gewicht te verliezen. Je leert etiketten lezen, producten beoordelen, recepten aanpassen en zoveel meer.

### **In geval van ondergewicht**

De diëtist(e) probeert om je voeding calorierijker te maken en geeft tips zodat je goed kan blijven eten. Ook hier reikt de diëtist(e) recepten aan, geeft advies over je bijvoeding en houdt je op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen.

### **In geval van een onevenwichtig eetpatroon**

De diëtist(e) bekijkt samen met jou waar er nog verbetering mogelijk is. Je krijgt daarvoor een heleboel tips en tricks.

## Wat is er mogelijk na de dieetconsultaties?

Jij beslist mee om na een aantal consultaties eventueel de stap te zetten naar een zelfstandige diëtist(e).

Dat kan wanneer je je doelstellingen in grote mate haalt en je je comfortabel voelt om de begeleiding bij een andere diëtist(e) voort te zetten.



## Hoeveel kosten deze consultaties? En wat zijn de terugbetalingsmodaliteiten?

**Voor een eerste consultatie (60 min.): 52 euro.**

**Voor een opvolgconsultatie (30 min.): 26 euro.**

Via het ziekenfonds kan je een tegemoetkoming aanvragen. De diëtist(e) vult daarvoor een formulier in. Dit is een overzicht per mutualiteit:

- **Helan:** tot 25 euro per kalenderjaar
- **Liberale Mutualiteit:** 5 euro tegemoetkoming per sessie, met een maximum van 6 consultaties per kalenderjaar (= maximum 30 euro)
- **Solidaris of Vlaams Neutraal Ziekenfonds:** tegemoetkoming van 10 euro per consultatie, met een maximum van 4 sessies per kalenderjaar (= maximum 40 euro)
- **CM:** tegemoetkoming van 10 euro per consultatie, met een maximum van 4 sessies per kalenderjaar (= maximum 40 euro). Dit kunnen zowel digitale of fysieke sessies zijn. Zowel individuele als groepsessies komen in aanmerking.

### Meer details over je factuur?

- **03 270 80 60**      Dienst Tarificatie  
(van maandag tot vrijdag, 08:00 u.-16:00 u.)
- [facturatiedienst@zna.be](mailto:facturatiedienst@zna.be)

## Contactgegevens

Diëtist(e) Ann Lesire  
ZNA Middelheim  
Lindendreef 1  
2020 Antwerpen

- 03 280 31 34
- ann.lesire@zna.be

**Tijdstippen van de diëtconsultatie:**

Op maandag tussen 13.30 u. en 17 u.

Op woensdag tussen 13.30 u. en 17 u.



# ZIEKENHUIS aan de STROOM



Ziekenhuis aan de Stroom  
[ZAS] is het netwerk van  
ZNA en GZA Ziekenhuizen

