

Diabetesschool: Leven met diabetes

'Leven met diabetes', is een cursus voor mensen met DM2 en hun partners. In de cursus krijg je praktische tips die helpen om voluit te leven met diabetes. Leven met leefregels zorgen vaak voor veel praktische vragen. Patiënten krijgen antwoord op vragen zoals:

- Wat gebeurt er als ik afwijk van mijn dagelijkse routine?
- Hoe gaat het als ik ziek ben?
- Wat doe ik als uit eten ga?
- Hoe kan ik dan het beste uit een menu kiezen?
- Wat zijn de eigenschappen en voor- en nadelen van verschillende behandelmethoden?

Inhoud en werkwijze

Patiënten gaan actief aan de slag. Zij leren van ervaringen van anderen, gecombineerd met inhoudelijke informatie. Patiënten worden uitgedaagd na te denken over de eigen behandeling, leefstijl, voedingsgewoonten en acceptatie van de diabetes. Zij krijgen inzicht in hun eigen gewoonten en gedrag ook door het maken van eenvoudige thuisopdrachten.

Er wordt in gegaan op:

- Voeding
- Beweging
- Medicatiegebruik
- Overeenkomsten en verschillen in behandelmethoden
- Omgang met zorgverleners

De cursus bestaat uit drie bijeenkomsten van twee uur die drie weken achter elkaar plaatsvinden. De cursusleider is een ervaringsdeskundige DM2 van de [DVN](#). Deze cursus in groepsverband is een aanvulling op de persoonlijke begeleiding door de praktijkondersteuner. Tijdens de bijeenkomst wisselen patiënten onderling informatie uit. De patiënt leert leven met diabetes. De begeleiding van een individuele patiënt is daardoor meer gericht op zelfmanagement.

Kenmerken:

- *Zorgverlener nodigt alle ketenzorg patiënten met DM2 uit*
- *Duur: 3 bijeenkomsten van 2 uren door de DVN*
- *Aantal patiënten: 8-20*
- *Geen vervanging van consulten*
- *Uitwisseling van ervaringen en informatie*
- *Vrijwillige deelname patiënten*

Positieve uitkomsten Diabetesschool- Leven met diabetes in Leeuwarden

Samen met Medisch Centrum De Zwaaij in Leeuwarden organiseerden wij in het voorjaar van 2018 de cursus Leven met diabetes:

Organisatie

De huisartsen van Medisch Centrum De Zwaaij stuurden hun patiënten met DM2 een uitnodigingsbrief. De praktijkondersteuner vertelde patiënten ook tijdens het spreekuur over de cursus. Dit blijkt een goede manier om de cursus onder de aandacht te brengen. Zowel patiënten als hun partners waren welkom. Tijdens de bijeenkomsten was de praktijkondersteuner aanwezig.

Positieve ervaringen

Veel patiënten vonden het fijn om in een bekende omgeving, het eigen gezondheidscentrum, te zijn. Ook waren ze zeer positief over de hoeveelheid informatie en de mogelijkheid om vragen te stellen. Na afloop van de laatste bijeenkomst werd een enquête gehouden. Daaruit bleek dat 77% van de ondervraagden zich voldoende toegerust voelden om in het dagelijks

*leven om te gaan met hun diabetes. Ongeveer 23% was het enigszins eens met deze stelling.
Niemand gaf aan het oneens te zijn.*

Meer informatie:

Wil je de cursus 'Leven met diabetes' aanbieden? Wij kunnen deze cursus regionaal organiseren.

Stuur een mail aan Mariëlle Wijmenga, diabetesverpleegkundige Ketenzorg Friesland via

m.wijmenga-betten@ketenzorgfriesland.nl.