

Cursus 'Bewust van je bloedglucose'

Leer je diabetes type I beter of opnieuw reguleren

informatie

Albert Schweitzer ziekenhuis
februari 2010
pavo 0794



Inleiding

De cursus 'Bewust van je bloedglucose' is bedoeld voor patiënten met diabetes type I die moeite hebben hun bloedsuikersignalen op tijd op te merken of dat verleerd zijn en daardoor onnodig hypo's doormaken.

De cursus wordt twee keer per jaar gegeven: in het voorjaar en in het najaar. U kunt van uw arts of diabetesverpleegkundige het advies krijgen om de cursus te volgen. Zij kunnen u informeren over waar en wanneer de eerstvolgende cursus start. U kunt natuurlijk ook zelf aangeven dat u belangstelling heeft voor de cursus. De cursus wordt in groepsverband gegeven.

In deze folder leggen we u uit voor wie de cursus bestemd is en wat de cursus precies inhoudt.

De cursus

In de cursus 'Bewust van je bloedglucose' leert u de schommelingen in uw bloedsuikers te (h)erkennen. U leert uw persoonlijke signalen (weer) op te merken om daarna uw diabetes bij te sturen. Door op tijd en adequaat uw diabetes te reguleren, voorkomt u grote schommelingen in uw bloedsuikers. Dat is goed voor uw gezondheid en uw welbevinden. Bovendien kunt u zo ook vaak hypo's voorkomen.

Individueel kennismakingsgesprek

U spreekt vooraf met de klinisch psycholoog. In dit oriënterend kennismakingsgesprek gaat u na of deelname voor u zinvol kan zijn. Ook kunt u uw eigen doelen bespreken in het omgaan met deze chronische ziekte. Tevens kunnen eventuele vragen van u besproken worden.

informatie

Aan de hand van de individuele gesprekken wordt de nieuwe cursusgroep samengesteld. We streven daarbij naar een evenwichtige samenstelling van de groep. De ervaring leert dat deelnemers in zo'n groep juist ook veel van elkaar leren in het omgaan met diabetes.

Draaiboek

In de cursus wordt gewerkt met een cursusdraaiboek. Dit draaiboek is gebaseerd op een in de Verenigde Staten ontwikkeld programma. Het draaiboek en Nederlandstalige cursusboek dat gebruikt wordt, is aangepast door het Albert Schweitzer ziekenhuis. De cursus wordt gegeven door een diabetesverpleegkundige en een klinisch psycholoog. Daarnaast verzorgen een diëtiste en een internist enkele onderdelen.

Groepsprogramma

Het groepsprogramma bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. Er nemen gemiddeld zes tot tien deelnemers aan de cursus deel.

U gaat eerst actief aan het werk om beter en eerder uw interne signalen bij verandering van de bloedglucosewaarde op te leren merken en (h)erkennen. U kunt daarbij denken aan veranderingen in lichamelijke gevoelens, emoties of in uw denkvermogen.

Daarnaast komen de externe factoren aan de orde die een rol spelen bij uw bloedsuikerwaarde. Dat zijn onder andere: uw voeding, uw activiteiten, het moment van de dag en de specifieke werking van de insuline die u gebruikt. Door de interne en de externe zaken beter en op tijd op elkaar af te stemmen, verbetert de zelfregulatie. Waarschijnlijk ervaart u dat als een betere kwaliteit in uw leven met diabetes.

informatie

Huiswerk

In de cursus wordt een losbladig cursusboek met informatie en oefenmateriaal gebruikt. Alle deelnemers verplichten zich tot het uitvoeren en opsturen of mailen van hun huiswerkopdrachten die aan het einde van elke bijeenkomst worden afgesproken.

Kosten

Deelname aan de cursus is voor patiënten van het Albert Schweitzer ziekenhuis gratis. Voor het cursusboek en overige materialen wordt wel een bijdrage van € 25,-- gevraagd.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen bellen naar het Diabetescentrum, tel. (078) 654 28 87 of (078) 654 19 74 of de afdeling Medische Psychologie, tel. (078) 654 29 84.

informatie