



umcg

UMCG Centrum voor Revalidatie | locatie Beatrixoord

Diabetesrevalidatie

Inleiding

U heeft diabetes en bent onder behandeling van een internist, huisarts, diabetesverpleegkundige of een diëtist. Ondanks deze begeleiding heeft u problemen die te maken hebben met uw diabetes. U bent daarom doorverwezen naar het diabetesteam.

Deze brochure geeft u informatie over de behandelmogelijkheden en werkwijze van het diabetesteam van het Centrum voor Revalidatie.

Intake

Voordat de behandeling begint heeft u een intakegesprek met de arts van het diabetesteam. De arts vertelt u of u in aanmerking komt voor de intakecarrousel die twee dagdelen duurt. De intakecarrousel bestaat uit testen, bloedonderzoek, vragenlijsten en gesprekken met behandelaren. Deze gesprekken zijn ervoor om duidelijk te krijgen welke problemen u ervaart en wat u wilt bereiken met de behandeling. De behandelaren bespreken met u of de behandelmogelijkheden voldoende aansluiten bij uw hulpvraag. U krijgt aansluitend aan de gesprekken bericht over de uitkomst van het intakecarrousel.

Doel van de revalidatie

Het doel van de revalidatie is dat u diabetes, en alles wat daar bij komt kijken, in uw dagelijks leven beter kunt hanteren. Aan het einde van de revalidatie heeft u voldoende kennis, inzicht en vaardigheden opgedaan om hiermee zelfstandig aan de slag te gaan. Vaak betekent het anders omgaan met diabetes ook een verandering van uw gedrag.

Actieve houding

Het is belangrijk dat u zelf gemotiveerd bent om te veranderen en niet omdat een ander dat van u verlangt. Het veranderen van gedrag vergt inzet en zal niet altijd gemakkelijk zijn, maar is wel mogelijk!

Wij verwachten van u een actieve houding. U gaat zelf meedenken om een oplossing voor uw problemen te vinden. Door actief met uw diabetes aan de slag te gaan, leert u zelf verantwoordelijk te zijn voor uw diabetes en zult u meer vertrouwen krijgen in uw eigen kunnen. Het diabetesteam ondersteunt u hierbij.

Het diabetesteam

Het diabetesteam bestaat uit de volgende behandelaars: een arts, diabetesverpleegkundige, diëtist, bewegingsagoog, fysiotherapeut, maatschappelijk werker en psycholoog.

De behandelaars werken intensief met elkaar samen en hebben wekelijks overleg. Zij ondersteunen u vanuit hun eigen deskundigheid bij uw vragen en problemen.

Medische controle

Gedurende de periode dat u revalideert, wordt de diabetescontrole overgenomen door het diabetesteam. Na afloop van de revalidatie wordt uw behandelend arts op de hoogte gesteld van het verloop en de door u behaalde doelen. Uw behandelend arts neemt na het afsluiten van de revalidatie in het Centrum voor Revalidatie de medische controle weer over. Dat geldt ook voor de diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner door wie u werd begeleid.

Behandelmogelijkheden

Diabetesrevalidatie kan zowel tijdens een opname (klinisch) als poliklinisch plaatsvinden. Als u poliklinische revalideert betekent het dat u enkele dagdelen naar locatie Beatrixoord komt. U kunt dan individueel of in groepsverband revalideren. In groepsverband bestaat er de mogelijkheid om verschillende modules te volgen.

Revalidatie tijdens een opname

Diabetesregulatie

Tijdens een opname van drie weken bespreekt u met de behandelaars de mogelijke knelpunten waardoor u in uw dagelijks leven moeite heeft met uw diabetes. Intensieve observatie en begeleiding zijn mogelijk doordat het verpleegkundig team 24 uur per dag aanwezig is.

Insulineresistentie doorbreken

Wanneer u forse insulineresistentie (ongevoeligheid voor insuline) heeft, kunt u dit met behulp van maaltijdvervangers doorbreken tijdens een opname van drie weken. Op een veilige en gecontroleerde manier wordt de insuline afgebouwd. Na de opname volgt nog 11 weken poliklinische revalidatie om de resultaten van de opname te behouden. U krijgt begeleiding van het diabetesteam over onder andere diabetesregulatie, beweging en voeding.

Poliklinisch revalideren, individueel

Gedurende een afgesproken periode kunt u individueel begeleiding van ons team ontvangen. Hoe vaak en wie u gaat begeleiden wordt met u afgesproken naar aanleiding van uw intakegesprek.

Poliklinisch revalideren, in de groep

Er zijn verschillende modules die het diabetesteam in groepsverband aanbiedt. Afhankelijk van het doel van uw behandeling, komt u na het intakegesprek in aanmerking voor één of meer van de onderstaande groepsmodules.

Basis en Basis+ module

In de basismodule gaat u aan de slag met uw persoonlijke doelen. U maakt stapsgewijs een actieplan. Door de combinatie van theorie en praktijk vergroot u uw kennis over diabetes en oefent u verschillende vaardigheden.

In de basismodule komen onderwerpen aan de orde die uw zelfmanagement versterken, als:

- theorie over diabetes
- zelfcontrole en zelfregulatie
- voeding
- dagbesteding
- sport en bewegen
- voetverzorging
- omgaan met diabetes.

U kunt de module volgen op een vaste dag in de week. De module duurt zes weken.

De basis + module sluit aan op de basismodule. In de basis + module zet u uw doelen om in daden. U gaat uw kennis en vaardigheden toepassen in uw dagelijks leven. Hiervoor krijgt u wekelijks opdrachten mee om thuis uit te voeren. U kunt de module volgen op een vaste dag in de week. De basis + module duurt vijf weken.

De groep bestaat uit zes tot acht personen. Naast de groepsbijeenkomsten krijgt u de gelegenheid om individueel met verschillende behandelaars aan uw persoonlijke doelen te werken. Diabetes heeft u niet alleen, uw omgeving heeft hier ook mee te maken. Daarom stellen wij u in de gelegenheid uw partner, of een voor u ander belangrijk persoon, een dag met u mee te laten lopen.

Hypo Bewust module

Hypo Unawareness is een ander woord voor het niet bewust zijn van een te lage bloedglucose (hypoglycaemie), waardoor u niet meer in staat bent zelfstandig en tijdig in te grijpen. Dit kan vervelende gevolgen hebben. U reageert trager of raakt bewusteloos waardoor u bijvoorbeeld betrokken kunt raken bij een ongeval. Angst voor deze situaties kunnen u onzeker maken. Het niet meer juist aanvoelen van lage bloedglucosewaarden kan problemen geven op uw werk, in uw relatie of met uw omgeving.

Het doel van de module is:

- Eerder leren herkennen van de symptomen van een lage bloedglucosewaarde.
- Verminderen van het aantal ernstige lage glucosewaarden.
- Verminderen van de angst voor zowel te lage als te hoge glucosewaarden.
- Een stabielere glucoseprofiel en een verbeterd HbA1c.

Gedurende vier weken vinden drie groepsbijeenkomsten plaats van 3 uur. Tussen de bijeenkomsten volgende de deelnemers twee internetmodules en houdt u een dagboek bij. Bij de tweede bijeenkomst is de partner of een andere naaste welkom.

De module bestaat uit twee fasen. De eerste fase is gericht op de bewustwording van de oorzaak en de problemen van de steeds weer terugkerende lage waarden. Daarnaast besteden we veel aandacht aan het vergroten van uw kennis over lage bloedglucose waarden, waardoor u uw waarden kunt beïnvloeden. Dit deel wordt in groepsverband aangeboden. Na de module evalueert de diabetesverpleegkundige samen met u het effect van de module. Per groep nemen maximaal acht patiënten deel.

Gewichtsreductie module

De gewichtsreductie module kunt u volgen als u diabetes en (ernstig) overgewicht heeft. Het verliezen van gewicht zal een gunstige invloed hebben op uw diabetes. Daarnaast is gewichtsverlies in het algemeen goed voor uw gezondheid.

Afvallen is belangrijk, maar nog belangrijker is om het gewichtsverlies op lange termijn te behouden. Daarom gaat u zich in deze module ook bezighouden met het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Daarbij hoort een gezond eetpatroon en dagelijks voldoende lichaamsbeweging. In deze module schenken we ook aandacht aan de achterliggende oorzaken van uw gewichtsprobleem.

In de gewichtsreductie module gaat u in een groep aan de slag met uw persoonlijke doelen. U maakt stapsgewijs een actieplan. Door de combinatie van theorie en praktijk vergroot u uw kennis over diabetes en overgewicht. Daarbij oefent u verschillende vaardigheden.

U kunt de module volgen op een vaste dag in de week. De module duurt zes weken.

Gewichtsreductie traject

Het gewichtsreductie traject sluit aan op de gewichtsreductie module. In het traject zet u uw doelen om in daden. Na het maken van het actieplan tijdens de gewichtsreductie module kunt u doorstromen naar het traject. Het is ook mogelijk alleen het traject te volgen. Dit traject duurt maximaal acht maanden en is verdeeld in drie fasen:

- De intensieve fase: u heeft meerdere keren per week contact met verschillende leden van het behandelteam.
- De overgangsfase: de intensiviteit wordt afgebouwd. U kunt uw aangeleerd gezond eet- en leefpatroon nu ook thuis voortzetten.
- De nazorgfase: u heeft eenmaal per 14 dagen contact met het team. De nazorgfase staat in het teken van het volledig zelfstandig kunnen volhouden van uw nieuwe leefstijl in uw eigen omgeving.

U kunt deelnemen aan de module of het traject gewichtsreductie als u al langere tijd te maken heeft met overgewicht en diabetes, waarbij eerdere pogingen tot blijvend gewichtverlies zijn mislukt. U wordt begeleid door een arts, diëtist, diabetesverpleegkundige, bewegingsagoog, fysiotherapeut, psycholoog of maatschappelijk werker.

Voetmodule

De voetmodule is een voorlichtingsmodule, bedoeld voor mensen met diabetes die geen of beginnende voetproblemen hebben. In deze module leert u waar u op moet letten bij het verzorgen van uw voeten en hoe u deze in goede conditie kunt houden. In de module komen onderwerpen aan de orde als:

- waar moet een voetcontrole aan voldoen;
- waarom is regelmatige voetcontrole zo belangrijk;
- het herkennen van voetproblemen;
- wat is goede voetverzorging;
- wat kunt u zelf doen;
- waar moet goed schoeisel aan voldoen.

De behandelaars die deze module verzorgen zijn de diabetesverpleegkundige en fysiotherapeut. De module wordt meerdere keren per jaar gegeven en duurt een dag.

U kunt zich hiervoor opgeven als u in behandeling bent binnen het diabetesteam of in het Diabetescentrum van het UMCG.

Meer informatie en vragen

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft of als u meer informatie wilt, dan kunt u bellen met het UMCG Centrum voor Revalidatie.

Universitair Medisch Centrum Groningen

UMCG Centrum voor Revalidatie | locatie Beatrixoord

Dilgtweg 5, 9751 ND Haren

Postbus 30.002, 9750 RA Haren

Telefoon (050) 361 79 99

www.revalidatie.umcg.nl

Op onze website vindt u meer informatie over onze behandelingen, behandelwijze en behandelaars. Op de homepage staan links naar nieuws over ons centrum en naar onze social media YouTube, Facebook en Twitter. Ook vindt u er onder het kopje 'Volwassenen' en vervolgens 'Interessante links' handige links naar patiëntenverenigingen.

VLC241 /april 2016