



Patiëntcursus Diabetes

Iedereen wil zich zo gezond mogelijk voelen. Gezond zijn is niet gelijk aan 'niet ziek zijn'. Iemand kan een (chronische) ziekte hebben, maar daar goed mee om gaan en zichzelf gezond voelen.

Er zijn oorzaken die de gezondheid kunnen bedreigen. Deze factoren noemen we ook wel risicofactoren. De kans op ziekte wordt erdoor vergroot en de gezondheid wordt hierdoor verslechterd. Denk aan een verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol, roken, overgewicht en een vergrote middelomvang, weinig beweging, verhoogde bloedsuiker en stress. Het goede nieuws is dat er allerlei dingen zijn, die u zelf kunt doen om deze risicofactoren positief te veranderen.

Zorggroep Hoeksewaard heeft voor u een patiëntcursus georganiseerd. Binnen deze cursus leert u (beter) omgaan met diabetes. U leert tijdens de cursus hoe u zelf uw risicofactoren kan beïnvloeden om de kans op problemen op (langere) termijn te voorkomen.



ZGHW.NL

Coöperatieve ZorgGroep Hoeksewaard

Hoe ziet de patiëntcursus eruit?

In twee groepsbijeenkomsten helpen een diabetesverpleegkundige en diëtist uw kennis te vergroten en inzicht te geven in wat diabetes voor u betekent en wat u zelf kunt doen om meer grip op uw diabetes te krijgen. Ook leert u andere mensen met diabetes kennen en kunt u ervaringen met elkaar delen. De groepsbijeenkomsten bestaan uit 8 tot 12 personen.



Tijdens de cursus:

- kunt u praten over uw zorgen;
- krijgt u antwoord op uw vragen over diabetes;
- kunt u kennis en praktische vaardigheden opdoen;
- wordt u aangemoedigd om uw eigen keuzes te maken in het omgaan met uw diabetes;
- kunt u vragen welke ondersteuning u kunt verwachten van de zorgverleners binnen het Zorgprogramma* Diabetes.

De cursus wordt aangeboden in groepen, omdat:

- het prettig kan zijn om met mensen in eenzelfde situatie te praten;
- u kunt leren van elkaar;
- u elkaar kunt helpen en ideeën kunt delen.

PRISMA programma

De patiëntcursus wordt gegeven aan de hand van een PRISMA programma. PRISMA is ontwikkeld door het Diabetescentrum van het Amsterdam Universitair Medisch Centrum en staat voor 'PRO-actieve Interdisciplinaire Self Management educatie'. Pro-actief betekent dat u zelf actief betrokken wordt. Interdisciplinair staat voor de verschillende hulpverleners die samen werken om deze cursus te geven. En Self-MAmanagement houdt in dat we u leren om zelf de juiste keuzes te maken over het omgaan met uw diabetes.

** De verzameling van afspraken tussen zorgverleners noemen wij een zorgprogramma. Binnen het zorgprogramma heeft u één vast aanspreekpunt en zijn behandelafspraken wat betreft volgorde, ritme en inhoud op elkaar afgestemd. Uw persoonlijke situatie is de basis van het zorgprogramma. Zie ook de folder Zorgprogramma Diabetes van Zorggroep Hoeksewaard, verkrijgbaar bij uw huisartsenpraktijk of te zien op www.zghw.nl.*

Wat kunt u zelf al doen?

Op www.primacursus.nl kunt u informatie vinden over de risicofactoren die de gezondheid kunnen bedreigen. U kunt door op de risicofactoren te klikken, leren over wat de risicofactor inhoudt en wat u zelf kunt doen om het te verbeteren.

Bij gezondheidsprofiel kunt u kijken hoe u er zelf voorstaat op de verschillende risicofactoren. Het actieplan helpt u om een plan te maken hoe u het veranderen gaat aanpakken.

Hoe kunt u deelnemen aan de patiëntcursus?

Uw praktijkondersteuner heeft u uitgenodigd voor een patiëntcursus en heeft u aangemeld bij Zorggroep Hoeksewaard. Deze organisatie stuurt u per brief of per e-mail een uitnodiging voor de datum waarop de patiëntcursus plaats vindt.

De patiëntcursussen worden 4 maal per jaar georganiseerd en vinden plaats op de locatie van Zorggroep Hoeksewaard in Klaaswaal. Voor de patiëntcursus geldt dat er minimaal 8 deelnemers moeten zijn om de cursus door te laten gaan. Zijn er minder dan 8 deelnemers dan wordt de cursus geannuleerd. Er wordt dan contact opgenomen door Zorggroep Hoeksewaard of u wilt deelnemen aan de volgende geplande cursus.

Wat is Zorggroep Hoeksewaard?

Zorggroep Hoeksewaard is een samenwerking van huisartsen in de Hoeksche Waard. Zij werken samen met andere zorgverleners zoals diëtisten en podotherapeuten en specialisten uit het ziekenhuis. Met elkaar zijn werkafspraken gemaakt om de zorg op elkaar af te stemmen. Sinds 2011 organiseert Zorggroep Hoeksewaard met uw huisarts de zorg voor chronische patiënten binnen de Zorgprogramma's Diabetes, COPD, Astma, Hart- en Vaatziekten en Ouderenzorg.

Informatie over Zorggroep Hoeksewaard

- Website: www.zghw.nl
- E-mailadres: info@zghw.nl

Informatie Diabetes

- www.dvn.nl
- www.thuisarts.nl
- www.prismacursus.nl



ZGHW.NL

Coöperatieve Zorggroep Hoeksewaard

Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten worden ontleend. Datum folder november 2021.