

### Gezond leven met diabetes

Als u te horen krijgt dat u een aandoening heeft die nooit meer overgaat, komt er veel op u af. U moet wennen aan het feit dat u diabetes heeft, wennen aan de behandeling, en wennen aan een nieuwe manier van leven. Diabetes heeft u overigens niet alleen. Ook uw gezin, vrienden en collega's moeten weten dat u diabetes heeft. Voor begrip en steun, maar ook voor hulp als dat nodig is. Diabetes moet dus een plekje krijgen in het dagelijkse leven.

In de basis- en vervolgcursus "Leven met diabetes" leert u wat u zelf kunt doen. U leert veel van medecursisten en medewerkers van de Diabetesvereniging.

Beide cursussen worden verzorgd door een deskundig team, bestaande uit een DVN-cursusleider, een diabetesverpleegkundige en een diëtist van Thuiszorg Pantein. Tijdens de vervolgcursus sluit nog een bewegingsdeskundige aan. Partners zijn ook van harte welkom.

### Opzet basisbijeenkomst

De basiscursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2,5 uur. In de basiscursus leert u wat diabetes is en krijgt u informatie over de invloed van voeding, beweging, medicatie en stress op uw diabetes. Ook leert u om zelf uw bloedsuiker te controleren.

### Kosten

€ 30,- voor DVN-lid/ partner of familielid van DVN-lid

€ 60,- voor niet DVN-lid

Als u bij opgave lid wordt van DVN, kunt u vervolgens voor € 30,- aan de cursus deelnemen.

Bij diverse zorgverzekeraars komt u in aanmerking voor een vergoeding van de cursuskosten, raadpleeg daarom uw polis.

### Opzet vervolgcursus

Tijdens de vervolgcursus gaat u een stapje verder. U leert om de kennis uit de basiscursus daadwerkelijk in praktijk te brengen. U gaat nu zelf een dagcurve maken en u leert hoe u op basis van een dagcurve uw leefwijze, uw voeding of uw gedrag aan kunt passen. Dit noemen we zelfmanagement. De vervolgcursus bestaat uit drie bijeenkomsten, een avond, een middag + avond, en een avond. Tijdens de tweede, extra lange bijeenkomst gaat u actief aan de slag. U geniet samen van een heerlijke maaltijd en gaat samen bewegen. Verder wordt er heel praktisch geoefend met zelfcontrole. Ook partners kunnen deelnemen.

### Kosten

€ 30,- voor DVN-lid/ partner of familielid van DVN-lid

€ 60,- voor niet DVN-lid

Als u bij opgave lid wordt van DVN, kunt u vervolgens voor € 30,- aan de cursus deelnemen.

Bij diverse zorgverzekeraars komt u in aanmerking voor een vergoeding van de cursuskosten, raadpleeg daarom uw polis.

### Meer informatie

Wilt u meer informatie over deze cursus, bel dan met 0900-8803, optie 5.