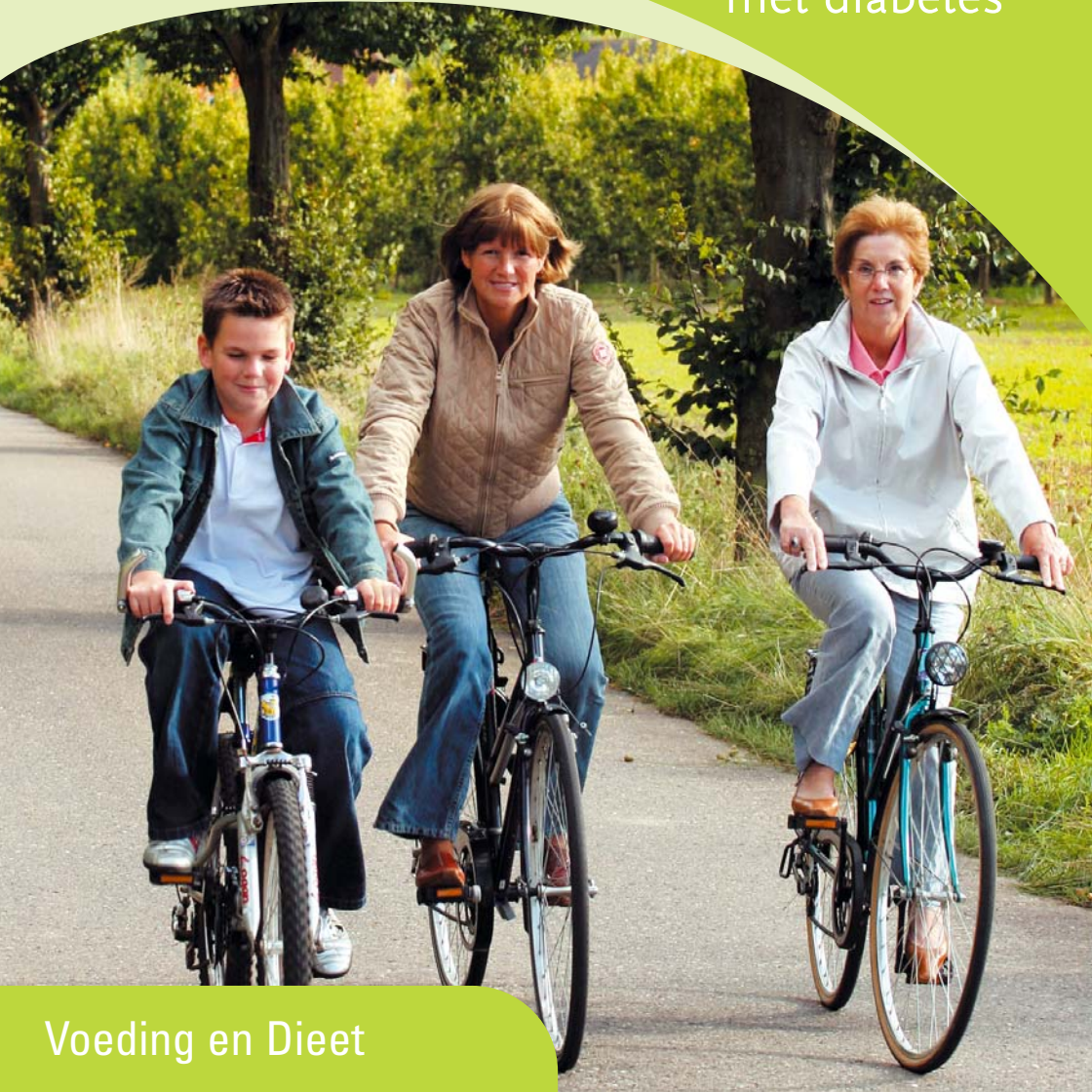


# Diabeteszorg (gezond) leven met diabetes



Voeding en Dieet

STICHTING THUISZORG BRABANT NOORD-OOST

**ZorgActief**



## (Gezond) leven met diabetes

### *Leven met Diabetes Mellitus*

Diabetes Mellitus is een aandoening waarbij er problemen zijn met het op peil houden van het glucose(suiker)gehalte in het bloed. Het is een chronische aandoening die gelukkig goed te behandelen is en waar u goed mee kunt leven.

De behandeling bestaat uit een goede en aangepaste voeding, lichaamsbeweging en zonodig gecombineerd met het gebruik van tabletten of insuline.

Het belangrijkste is uw bloedglucosespiegel in balans te krijgen, zodat u zich beter gaat voelen en complicaties worden voorkomen.

De manier waarop u de bloedglucosespiegel in balans kunt houden is voor iedereen anders. Bij Stichting Thuiszorg Brabant Noord-Oost zijn er verschillende zorgverleners die gespecialiseerd zijn in diabeteszorg en u daardoor optimaal kunnen helpen:

### **De diabetesverpleegkundige**

De diabetesverpleegkundige leert hoe u diabetes 'inpast' in uw dagelijks leven. Zij kan een antwoord geven op veel praktische vragen zoals:

*“Hoe krijg ik mijn bloedglucose goed onder controle? Wat is voor mij een goede leefstijl? Hoe leer ik zelf bloedglucose meten?”*

*Wat moet ik doen als ik een te hoge of te lage bloedglucose heb? Hoe is de werking van medicijnen?”*

*“Hoe leer ik op de juiste wijze insuline spuiten? Wat moet ik doen als ik fout gespoten heb? Mag ik sporten en waar moet ik dan rekening mee houden?”*

*Als ik op vakantie ga, waar moet ik dan op voorbereid zijn?”*

De diabetesverpleegkundige informeert u ook over de effecten van bewegen en ziekten (bijvoorbeeld het effect van de griep op uw bloedsuikerspiegel).

De diabetesverpleegkundige werkt vanuit de praktijk van uw huisarts. Lukt het u niet daar naartoe te gaan, dan komt ze bij u thuis.

### **De diëtist**

*“Moet ik een streng dieet volgen omdat ik diabetes heb? Mag ik nooit meer suiker? Mag ik op verjaardagen alleen maar hartige hapjes nemen? Wat kan ik nog kiezen als ik uit ga eten? Hoe zit het met alcohol? Waar moet ik aan denken als ik op vakantie ga?”*

Allemaal vragen die opkomen als u (net) diabetes heeft. Mensen met diabetes krijgen geen suikervrij dieet voorgeschreven, maar moeten gezond eten! De diëtist leert u hoe u lekker en gevarieerd kunt eten. Tijdens het eerste gesprek brengt de diëtist uw vragen in beeld, wat wilt u weten, leren en/of bereiken?

Vervolgens staat ze uitgebreid stil bij uw huidige eet- en leefpatroon. Ze legt u uit welke invloed voeding heeft op uw bloedglucosewaarden. Samen met u wordt bekeken wat er nodig is om het gewenste doel te halen.

*“Ik dacht dat ik niks meer mocht, maar ik kan nu ook genieten op een feestje.”*

*Jouri, 35 jaar*

Dus geen standaardadvies of strenge voorschriften, maar een advies speciaal voor u. Immers wat voor de ene persoon werkt hoeft niet voor de andere te werken. U krijgt advies op maat, voor u zelf en uw gezin. Het is dus niet nodig om twee aparte potjes te koken of aparte producten in huis te halen.

### **De (wijk)verpleegkundige**

Als u problemen heeft met het zelf meten van uw bloedsuiker of het spuiten van insuline dan is intensievere begeleiding mogelijk. Een verpleegkundige van de thuiszorg komt dan bij u thuis om u te helpen.

### **Cursus ‘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 hebt. 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.

Natuurlijk krijgt u steun van de behandelende artsen, verpleegkundigen en de diëtist. Maar u kunt ook zelf veel doen.

*“Ik raak niet meer in paniek als ik me duizelig/trillerig voel, maar weet nu hoe ik het kan oplossen en weet dat anderen dat ook wel eens hebben.”*

*Sjoerd 63 jaar*

Hoe meer u van diabetes weet, des te beter kunt u met de behandeling omgaan.

In de cursus ‘Gezond leven met diabetes’ leert u wat u zelf kunt doen. U leert veel van medecursisten en medewerkers van de Diabetesvereniging. De cursus wordt regelmatig georganiseerd in samenwerking met de diabetesverpleegkundigen, diëtisten en Diabetesvereniging Nederland en bestaat uit vier bijeenkomsten. Ook partners zijn van harte welkom.

## Diabetes en bewegen

De diëtisten werken samen met fysiotherapeuten en/of sportcentra. Uw diëtist kan u informeren over diverse beweegprogramma's specifiek voor mensen met diabetes. U leert hoe u verantwoord kunt sporten en weer vertrouwen krijgt in zelfstandig bewegen.

## Hoe maakt u een afspraak?

Voor een afspraak of meer informatie belt u 0900- 8803,

- Kies 1 voor een afspraak met de diabetesverpleegkundige.
- Kies 5 voor een afspraak met de diëtist of deelname aan een cursus.
- Kies 4 voor de winkel.

De diabetesverpleegkundigen en diëtisten houden regelmatig spreekuren in een groot aantal thuiszorgkantoren en/of huisartsenpraktijken. Zij komen ook bij u thuis als dat nodig is.



*“Ik heb mijn man meegenomen  
dan hoef ik niet alles nog een keer  
uit te leggen.”*

*Yvonne 44 jaar*

# Diensten van ZorgActief

**ZorgActief Voeding en Dieet maakt deel uit van ZorgActief.**

Thuiszorg ZorgActief bestaat naast Voeding en Dieet uit:

- Winkel en Uitleen
- Cursus en Service

## Winkel en Uitleen

Bij de thuiszorgwinkel kunt u hulpmiddelen en verpleegartikelen lenen, huren of kopen. Tevens kunt u er terecht voor een uitgebreid assortiment verzorgings- en gemakproducten (o.a. bloedglucosemeters, stappentellers, hometrainers en bloeddrukmeters).

## Cursus en Service

Cursus en Service biedt een uitgebreid pakket servicediensten en cursussen als ondersteuning voor een gezonde levensstijl, zorg aan huis of hulp bij het ouder worden.

## Voeding en Dieet

De diëtist van ZorgActief Voeding en Dieet geeft persoonlijk advies en begeleiding onder andere bij diabetes, een te

hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk, COPD (longaandoening), maag- en darmklachten en voedingsproblemen als gevolg van bijvoorbeeld kanker.

## Lidmaatschap Thuiszorg ZorgActief

Als lid van Thuiszorg ZorgActief krijgt u korting in de thuiszorgwinkel, op aanvullende voedings- en dieetadviezen, op cursuskosten en services. De kosten van het lidmaatschap zijn €16,50 in 2006. Bel voor meer informatie telefoonnummer 0900-8803 of kijk op de website [www.thuiszorgbrabant.nl](http://www.thuiszorgbrabant.nl).



## Stichting **Thuiszorg** Brabant Noord-Oost



*Voelt beter*

- Géén wachtlijst, direct zorg.
- Eén adres voor alle zorg en hulpmiddelen.
- Uw wensen centraal.
- 24 Uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.
- 100 Jaar ervaring met professionele medewerkers.
  
- Wij bieden u:
  - Huishoudelijke Verzorging
  - Persoonlijke Verzorging
  - Verpleging
  - Praktische ondersteuning
  - Kraamzorg
  - Jeugdgezondheidszorg: o.a. consultatiebureau
  - Stichting Thuiszorg Brabant Noord-Oost ZorgActief:
    - Winkel en Uitleen
    - Voeding en Dieet
    - Cursus en Service

Industrielaan 1, Uden | Postbus 109, 5400 AC Uden

Telefoon: 0900-8803 (€ 0,10 pm) | Fax (0413) 33 37 00 | [www.thuiszorgbrabant.nl](http://www.thuiszorgbrabant.nl)

Voor alle zorgvragen bel 0900-8803 (€ 0,10 pm)