

Professional

2 Parodontoloog Wijnand Teeuw legt uit waarom een verwijzing naar de tandarts een effectief advies is

4 Het zorgprogramma DiaCare bevordert de samenwerking tussen de professional en de diabetespatiënt

9 Nieuw Voorschrijfportaal Mediq Direct Diabetes werkt snel en efficiënt

12 Jane Arends ontvangt sinds kort ook haar insuline en overige medicatie via Mediq Direct Diabetes

14 Vier vrouwen met diabetes zijn actief als diabetescoach en vertellen waar ze het werk van diabetes-verpleegkundigen kunnen aanvullen



FOTO TOON HENDRIKS FOTOGRAFIE

Verpleegkundig specialist Jolanda Geessink:

‘Van de mensen die met DiaCare werken, hebben we **de dagcurves veel sneller inzichtelijk**’



Verwijs uw patiënten naar de tandarts

In de omgeving van Amsterdam gaat een kwart van de mensen met diabetes niet naar de tandarts. Voor een onderzoek vroegen we huisartsen om deze mensen naar de tandarts te verwijzen. Wat bleek? Van de 25 procent die niet ging, bleef maar twee procent over. Een heel effectief advies dus', aldus Wijnand Teeuw, parodontoloog bij het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam.

'Mensen met diabetes hebben twee keer zo vaak parodontitis als mensen zonder diabetes. Dit komt door een verminderde afweer. Dit maakt ze vatbaarder voor ontstekingen, ook in de mond. Hebben ze eenmaal ontstekingen, dan genezen die minder goed. Omgekeerd kan een ontsteking in de mond de bloedsuikers ontregelen. Klachten kunnen zich onder andere manifesteren door bloedend tandvlees, een droge mond of een slechte adem. Overigens, voor mensen met een gebitsprothese is het ook belangrijk om naar de tandarts te gaan. Het kaakbot is constant in beweging, het slinkt. Na verloop van tijd kan een prothese minder goed passen, waardoor kauwen moeilijker wordt. Een passende prothese heeft invloed op het voedingspatroon. Ook kunnen onder een prothese schimmelinfecties ontstaan.'

Aandacht voor de mondgezondheid zou wat mij betreft een vast onderdeel moeten zijn van de diabetesbehandeling.'



Foto Lex Draaijer

Parodontoloog Wijnand Teeuw: 'Klachten kunnen zich onder andere manifesteren door bloedend tandvlees, een droge mond of een slechte adem'

Nascholing en handleiding de-medicalisering diabetes type 2

Leefstijl als medicijn

Wie kent ze niet? De mensen met diabetes type 2 die dagelijks een hele batterij aan medicijnen slikken. In de loop van de jaren komen er steeds meer medicijnen bij, terwijl er vrijwel nooit medicijnen worden stopgezet. Uit de praktijk blijkt dat mensen met de juiste leefstijlmaatregelen dikwijls met minder medicatie toekunnen. Hoe kunt u uw patiënten in dit proces begeleiden?

De Vereniging Arts en Leefstijl en het Langerhans Instituut hebben een handleiding opgesteld voor diabetesprofessionals om de medicatie van mensen met diabetes type 2 af te bouwen. Aan de handleiding zijn nascholingen gekoppeld, waar wordt geleerd om patiënten te begeleiden bij het afbouwen van de medicatie.

Arts en Leefstijl is een vereniging voor en door artsen. De vereniging focust op een gezonde leefstijl als medicijn. Arts en Leefstijl streeft naar een ander soort zorg: van ziekenzorg naar gezondheidszorg. De vereniging wil zorgprofessionals informeren, motiveren en verbinden om zodoende voeding en leefstijl meer op de kaart te zetten en in de praktijk te brengen.

Voor deze nascholing is accreditatie toegekend voor drie punten. Voor meer informatie en aanmelding: <https://www.artsenleefstijl.nl/nascholingdemedicalisatie>



Uitleg over zwangerschapsdiabetes voor laaggeletterden en anderstaligen

Diëtist en journalist Corien Maljaars heeft acht korte video's gemaakt voor vrouwen met zwangerschapsdiabetes. De animaties zijn heel eenvoudig en praktisch. Ze informeren vrouwen over wat zwangerschaps-

diabetes is, wat ze beter wel en niet kunnen eten en waarom bewegen zo belangrijk is. De video's zijn ook in Marokkaans Arabisch en Turks te bekijken.

De vrouwen kunnen ook een persoonlijk abonnement nemen voor een week voor € 6,95 of een maand voor € 12,95.

E-learning voor professionals -

Op dieetvideo.nl kunt u ook de e-learning 'Zwangerschapsdiabetes & dagelijkse kost' volgen. In ruim 75 minuten bent u helemaal op de hoogte van de meest recente informatie over zwangerschapsdiabetes voor diabetesverpleegkundigen, diëtisten en verloskundigen. Deze e-learning kost € 29,95.

Abonnement - Op Dieetvideo.nl kan iedereen de eerste drie video's gratis bekijken. Wilt u alle acht video's inzetten in uw praktijk? U kunt dan een abonnement nemen waarmee u de video's een jaarlang onbeperkt kunt bekijken samen met uw patiënten voor € 99,95.



MODY vaak ten onrechte aangezien voor diabetes type 2

Ongeveer twee procent van de mensen met diabetes type 2 heeft eigenlijk MODY (Maturity Onset Diabetes of the Young). In Nederland gaat dit om pakweg 20.000 mensen. Internist vasculair geneeskundige Jan Westerink van het UMC Utrecht: 'Nu nog wordt de diagnose vaak gemist, terwijl deze mensen eigenlijk een andere behandeling nodig hebben. Er zijn meer dan tien verschillende MODY's bekend en bij elk type is een ander gen verantwoordelijk voor de diabetes. In Europa komt MODY-3 het meest voor. Bij mensen met dit type MODY heeft metformine vaak weinig effect, terwijl ze extreem goed reageren op sulfonylureumderivaten (SU-preparaten). Een goede diagnose is dus belangrijk.'

Hoe herkent u MODY-3?

Kenmerken MODY-3

- De helft van een familie heeft diabetes
- Geen relatie met gewicht en leefstijl
- Leefstijlmaatregelen hebben minder effect
- Metformine is weinig effectief
- SU-preparaten werken extreem goed, een kleine dosis geeft al hypo's
- Diagnose vaak voor het veertigste levensjaar
- Komt minder vaak voor in combinatie met hoge bloeddruk, verlaagd HDL en verhoogde triglyceriden.

Kenmerken Diabetes type 2

- Komt wel meer in de familie voor, maar vooral bij mensen met overgewicht
- Vaak sprake van overgewicht
- Leefstijlmaatregelen zijn zeer effectief (afvallen en bewegen)
- Metformine is effectief
- SU-preparaten worden gegeven als aanvulling op metformine
- Diagnose vaak op latere leeftijd
- Komt vaak voor in combinatie met hoge bloeddruk, verlaagd HDL en verhoogde triglyceriden.

Het LUMC in Leiden heeft een expertisecentrum voor MODY, onder meer voor vragen en diagnostiek.



Zorgprogramma DiaCare bevordert samenwerking

Op dit moment is Mediq Direct Diabetes bezig met de uitrol van het zorgprogramma DiaCare bij ziekenhuizen. Dit programma, waarin zorgprofessionals en patiënten samenwerken, maakt patronen in de diabetesregulatie sneller inzichtelijk. Daarnaast ondersteunt het zorgprofessionals bij het coachen van patiënten en het efficiënter inrichten van het werkproces. Het aantal mensen met diabetes en de bijbehorende kosten stijgen. Door de zorg slimmer en effectiever te maken, hoopt DiaCare bij te dragen aan het betaalbaar houden van de diabeteszorg.

Inmiddels werken meerdere ziekenhuizen met DiaCare (lees ook p 6-7). Het zorgprogramma bevat de volgende vier pijlers:

De DiaCare app met een digitaal diabetesdagboek voor patiënten - De DiaCare app is te vergelijken met een diabetesdagboekje. De meetwaarden uit de glucosemeter of andere diabetes-hulpmiddelen worden via bluetooth of NFC overgezet in overzichtelijke grafieken in de app. Hier kunnen mensen aanvullende informatie toevoegen over

hun insuline, voeding, beweging, enzovoorts.

Consultvoorbereiding - In de app ontvangen patiënten drie weken voor een consult een afspraakherinnering. Ze worden dan ook uitgenodigd een vragenlijst in te vullen ter voorbereiding op het consult. Hierdoor wordt duidelijk waarover de patiënten het tijdens het spreekuur willen hebben. U kunt de ingevulde vragenlijsten inkijken voor het consult. Dit zorgt ervoor dat zowel u als de patiënten heel vraaggericht het

gesprek ingaan. Bovendien kan bij stabiel ingestelde patiënten overwogen worden een consult over te slaan.

Een beveiligd DiaCare zorgportaal

Als zorgprofessional krijgt u toegang tot het beveiligde DiaCare zorgportaal. In het portaal vindt u de gegevens uit de apps van de patiënten. Alle informatie wordt weergegeven in overzichtelijke grafieken. Dit maakt het analyseren van de gegevens heel eenvoudig, bijvoorbeeld ter voorbereiding van het spreekuur, tijdens het consult of als een patiënt tussendoor belt of mailt met een vraag.

E-learnings - In de DiaCare app zitten meerdere interactieve e-learnings waarmee mensen hun kennis over diabetes kunnen vergroten en testen. U kunt de vorderingen van de mensen volgen in het zorgportaal. Momenteel zijn er educatiemodules over:



De voordelen voor u op een rij:

- altijd zicht op het verloop van de glucosewaarden van patiënten, tijdens het spreekuur maar ook bij calamiteiten
- eenvoudig inzien van diabetesdata via het DiaCare zorgportaal
- snelle analyse diabetesdata door overzichtelijke en eenduidige grafieken
- u hoeft geen software te downloaden, het zorgportaal is webbased
- patiënten komen voorbereid op het spreekuur
- ondersteuning bij diabeteseducatie van patiënten
- patiënten die goed zijn ingesteld kunnen in overleg met u een consult overslaan

ing tussen patiënt en professional

diabetes de basis, voeding, boluscalculator, koolhydraten en beweging.

Toekomst

DiaCare is een zorgprogramma in ontwikkeling. In de toekomst zullen steeds meer ondersteunende functionaliteiten aan de app worden toegevoegd. Op dit moment werken de volgende ziekenhuizen met DiaCare: het Slingeland Ziekenhuis in Doetinchem, het BovenIJ Ziekenhuis in Amsterdam, het Streeksziekenhuis Koningin Beatrix in Winterswijk, het Laurentius Ziekenhuis in Roermond en het IJsselland Ziekenhuis in Capelle aan den IJssel.

Handige starterskit

Bij ziekenhuizen die belangstelling hebben voor DiaCare, kan Mediq Direct Diabetes vrijblijvend een presentatie geven. Tijdens

deze presentatie wordt het zorgprogramma toegelicht.

Ziekenhuizen die starten met DiaCare ontvangen een handige toolkit met alle middelen die nodig zijn om DiaCare in het werkproces te implementeren.

De toolkit bevat:

- Brieven om uw patiënten te informeren
- Posters voor de wachtkamer
- Instructiekaartjes voor het koppelen van de glucosemeter
- Een persbericht om uw collega's te informeren
- Een algemene ondersteunende folder over DiaCare.

Interesse of starten?

Neem dan contact op met uw Accountmanager van Mediq Direct Diabetes of kijk op mediqdirectdiabetes.nl/diacare.



Privacy en veiligheid staan voorop

- De app en het zorgportaal voldoen aan de meest recente privacy- en veiligheidseisen.
- De patiënt is en blijft eigenaar van de diabetesdata. De patiënt geeft de zorgprofessional schriftelijk toestemming de data te mogen inzien.
- Het DiaCare zorgportaal is beveiligd volgens een 'twee (of meer)-factor authenticatie'. Naast het invoeren van een gebruikersnaam en wachtwoord, ontvangt u een sms-code alvorens in te kunnen loggen. Net als betaalapps van banken.
- Iedere zorgprofessional heeft een persoonlijke inlogcode, zodat altijd zichtbaar is wie in het systeem heeft gewerkt.

U leest meer over de privacy en veiligheid op: mediqdirectdiabetes.nl/eenbeveiligdplatform



FOTO TOON HENDRIKS

‘Met DiaCare krijg je meer een coachend

Het Slingeland Ziekenhuis in Doetinchem was in 2016 het eerste ziekenhuis dat met het zorgprogramma DiaCare (zie ook p 4-5) ging werken. Ze waren nauw betrokken bij de ontwikkeling van het zorgprogramma. Verpleegkundig specialist Jolanda Geessink vertelt hoe het diabetesteam van het Slingeland Ziekenhuis, nu twee jaar later, met DiaCare werkt en wat het hun brengt.

‘Van de mensen die met de app werken, hebben we de dagcurves veel sneller inzichtelijk’

Verpleegkundig specialist Jolanda Geessink: ‘Op voorhand dachten we dat vooral jongere patiënten geïnteresseerd zouden zijn, maar het viel op dat ook de oudere mensen graag met de app werken’

als verpleegkundige e rol'

'Inmiddels hebben we DiaCare geïmplementeerd in ons werkproces', begint Jolanda Geessink. 'De patiënten werken met de app op hun smartphone. Deze app neemt de glucosewaarden uit de bloedglucosemeter over en plaatst ze in overzichtelijke grafieken. Als ze willen, kunnen ze informatie toevoegen over hun insuline, voeding of beweging. In de app zitten ook een vragenlijst waarmee ze hun consult kunnen voorbereiden en e-learnings. Alle gegevens uit de app gaan naar een beveiligd zorgportaal. Als zorgprofessionals kunnen we inloggen op dit portaal en de gegevens per patiënt oproepen.'

Weten waar behoeftes liggen

'Van de mensen die met de app werken, hebben we de dagcurves veel sneller inzichtelijk', gaat Jolanda verder, 'tijdens een consult maar ook als ze tussentijds bellen met een vraag. De optie consultvoorbereiding is ook van toegevoegde waarde. Op het moment dat de mensen het spreekuur verlaten, krijgen ze op hun telefoon de vraag de datum van hun volgende consult in te voeren. Ongeveer twee weken voor het consult, worden ze in de app uitgenodigd het consultvoorbereidingsformulier in te vullen. Hierin staat een vragenlijst met vragen als: ik

wil het graag hebben over ... enzovoorts. Als diabetesteam kun je deze vragenlijst naar eigen inzicht samenstellen. Als de mensen de vragen beantwoorden, denken ze van te voren goed na waarover ze het willen hebben. Wij als zorgprofessionals kunnen dit consultvoorbereidingsformulier inkijken voor het consult. We zien dan waar de behoeftes liggen. Hierdoor gaan zowel de patiënt als wij heel anders het gesprek in, veel vraaggerichter. Het gesprek wordt dan beter benut en de patiënt gaat met een tevredener gevoel naar huis.'

De oudere patiënt

'Na de opstartfase hebben we DiaCare in 2017 bij een grotere groep patiënten ingezet. Op voorhand dachten we dat vooral jongere patiënten geïnteresseerd zouden zijn, maar het viel op dat ook de oudere mensen graag met de app werken. De techniek is ook niet moeilijk; eigenlijk kan iedereen die een smartphone heeft ermee werken.'

Zwangerschapsdiabetes

'DiaCare is ontwikkeld voor mensen die

Jolanda Geessink werkt sinds achttien jaar bij het Slingeland Ziekenhuis als diabetesverpleegkundige. De afgelopen jaren was ze samen met internist-endocrinoloog Alexandra Mulder hoofdverantwoordelijke voor de ontwikkeling en uitrol van het zorgprogramma DiaCare binnen het ziekenhuis. Begin dit jaar rondde ze haar opleiding tot verpleegkundig specialist af. Naast de patiëntenzorg houdt ze zich bezig met het verbeteren van de kwaliteit van de zorg door innovaties toe te passen.

meerdere keren per dag insuline toedienen, maar is ook heel geschikt voor vrouwen met zwangerschapsdiabetes. Ze spuiten nog niet, maar doen wel aan zelfcontrole. Op de app krijgen ze de glucosewaarden inzichtelijk en met de e-learnings leren ze over leven met diabetes. Overigens zijn de e-learnings ook zinvol voor mensen die al langer diabetes hebben. Patiënten die de app gebruiken, geven aan dat ze de e-learnings zeer zinvol vinden.'

Coachende rol

'DiaCare helpt ons het werkproces efficiënter in te richten. Het sluit goed aan bij de visie van het Slingeland Ziekenhuis omdat DiaCare de patiënt centraal stelt. De regie ligt bij de patiënt. Als diabetesverpleegkundige krijg je veel meer een coachende rol. Je vertelt de patiënt niet meer wat hij moet doen, maar stuurt vraaggericht. Met mensen die goed zijn ingesteld en geen specifieke vragen hebben, kunnen we in overleg afspreken dat ze het consult overslaan.'



begeleidt ‘gezinnen met diabetes’ in de thuissituatie

Het leven van een kind met diabetes integreren in het gezinsleven is een hele klus. Een familie kan hierbij tegen problemen aanlopen. Soms kan hulp van buitenaf nodig zijn om het gezin weer op de rails te krijgen. Dat weten Claudia van Dalen en Mariëlle Schoenmakers. Beiden hebben een kind met diabetes en een pedagogische en/of verpleegkundige achtergrond. Reden om 4kids2tell op te richten.

4kids2tell is een organisatie die gezinnen begeleidt waarvan een van de kinderen diabetes heeft. De organisatie werkt in samenwerking met ziekenhuizen en ouders. Het gezin krijgt begeleiding bij het leren omgaan met diabetes en bij het uitvoeren van de medisch-technische handelingen. Ook de effecten van de diabetes op de ontwikkeling en opvoeding van het kind worden erbij betrokken. 4kids2tell werkt in de thuissituatie (eerstelijnszorg).

In kaart brengen

4kids2tell kijkt samen met de ouders en het kind waar ondersteuning nodig is en stemt hier de begeleiding op af. De organisatie maakt onder meer gebruik van VHT (Video Home Training). Mariëlle Schoenmakers, pedagoog en oprichter van 4kids2tell: ‘Met deze methodiek kun je ouders laten zien waar hun kind om vraagt. Kinderen hebben immers nog geen taal om uit te leggen wat ze precies bedoelen. Door beelden te gebruiken kun je een situatie duidelijker in kaart brengen.’

Zelfmanagement

‘Ons doel is ‘zorgen dat, in plaats van zorgen voor’, aldus Claudia van Dalen, mede-eigenaar van 4kids2tell, ervaringsdeskundige en zelf al ruim achttien jaar kinderdiabetesverpleegkundige. ‘Bij chronische ziekten is zelfmanagement heel belangrijk. Om zelfmanagement te realiseren is er veelal meer nodig dan de begeleiding in het ziekenhuis alleen. In de thuissituatie spelen vaak andere zaken die in het ziekenhuis niet zichtbaar zijn.’

4Kids2tell vormt een schakel tussen het ziekenhuis en de thuissituatie.

CASUS

Amber (4) heeft een insulinepomp. Het plaatsen van het infuussysteem zorgt voor veel stress in het gezin en uiteindelijk voor hoge bloedglucosewaarden. Het ziekenhuis waar Amber onder behandeling is, schakelt 4kids2tell in.

Na een uitgebreide intake, observatie en Video Home Training wordt duidelijk dat de angst voor het prikken vooral bij de ouders vandaan komt. Op de video is te zien dat het meisje van vier haar vader troost tijdens het inschieten van het infuussysteem. Ze legt zelfs haar handje op zijn knie. Door de video samen met ouders te bekijken, zien ze wat er gebeurt voorafgaand, tijdens en na het plaatsen van een nieuwe infuusset. 4kids2tell gaat met het gezin aan de slag. Na ongeveer drie maanden hebben de ouders zelfvertrouwen bij het plaatsen van het infuussysteem en zijn de bloedglucosewaarden van Amber gestabiliseerd.

Nieuw Voorschrijfportaal Mediq Direct Diabetes werkt snel en efficiënt

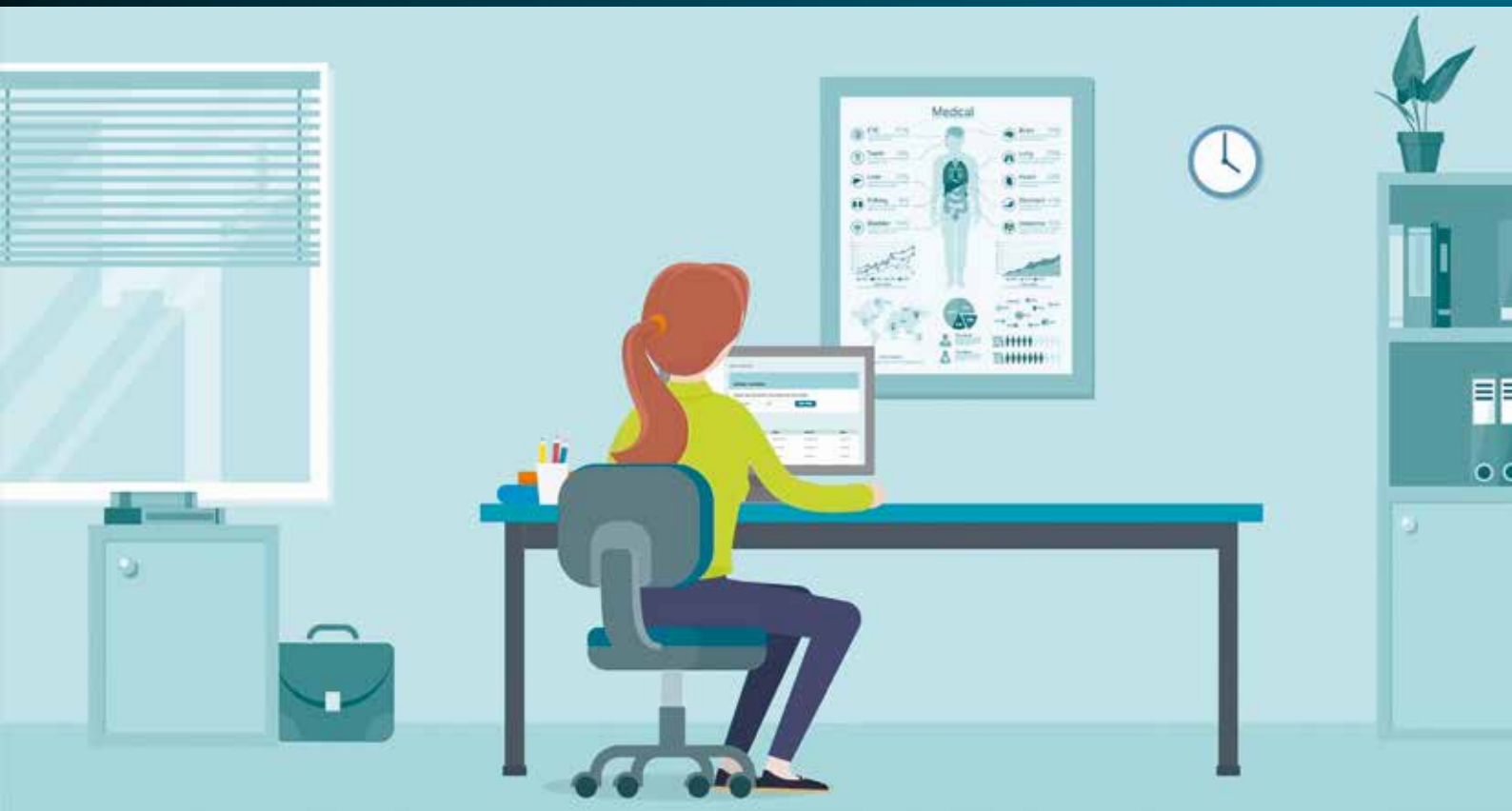
Als opvolger van 'Xtranet' introduceerde Mediq Direct Diabetes begin 2019 haar nieuwe 'Voorschrijfportaal'. Het indienen van een verantwoording (aanvraagmachtiging) en het bestellen van producten gaat nu nog gemakkelijker en sneller.

Patiënt volgen - Om een patiënt aan te melden, hoeft u slechts de vooraf ingevulde gegevens te controleren. Eenmaal aangemeld, kunt u deze patiënt volgen, en een volgende keer makkelijk terugvinden in 'Mijn patiënten'.

Direct van start - U kunt per direct gebruikmaken van het nieuwe voorschrijfportaal door in te loggen met uw gebruikelijke accountgegevens. Gebruik hiervoor wel deze nieuwe url: <https://diabetes.mediq.nl>

Tip: vergeet niet deze URL toe te voegen aan uw favorieten.

Hulp nodig? - Bent u uw inloggegevens kwijt of heeft u hulp nodig? Neem dan contact op met uw Accountmanager of de Service Desk Professionals 0800 - 385 54 56.



Het nieuwe Voorschrijfportaal is toegankelijk via <https://diabetes.mediq.nl>. U kunt inloggen met uw gebruikelijke accountgegevens

Sporten; van een goed voornemen naar een

Het nieuwe jaar is net begonnen. De komende weken krijgt u ongetwijfeld patiënten op het spreekuur die zich hebben voorgenomen meer te gaan bewegen. Een beter voornemen kan iemand niet hebben, want recent onderzoek toonde aan dat niet bewegen, schadelijker is dan diabetes, hoge bloeddruk of verhoogde cholesterolwaarden. Maar hoe wordt een goed voornemen daadwerkelijk een nieuwe gezonde gewoonte? Om de kans van slagen te vergroten, is het belangrijk dat mensen kiezen voor een sport of bewegingsvorm die ze leuk vinden. Hier enkele opties waarmee u uw patiënten wellicht kunt ondersteunen in de zoektocht naar de juiste sport.

Fit in 20 minuten per week

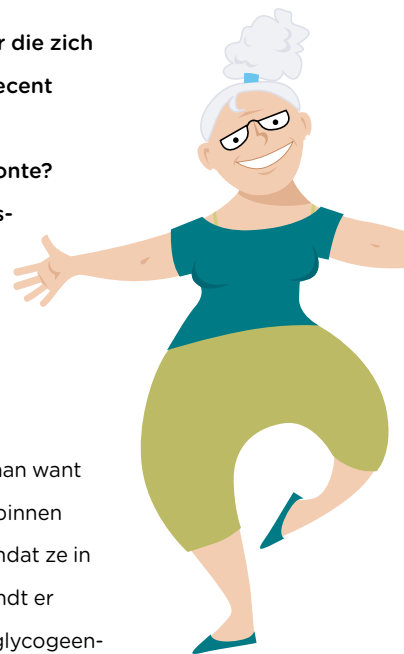
Voor de mensen die niet zo van sport houden, weinig tijd hebben, schroom voelen om naar de sportschool te gaan, is fit20 een mooi voornemen voor 2019. Bij fit20, inmiddels een keten met een landelijke dekking, komt de 'sporter' twintig minuten per week. Onder begeleiding van een personal trainer komen op zes toestellen verschillende spiergroepen aan bod. De 'sporter' wordt uitgedaagd tot het uiterste te gaan. Omdat dit heel rustig en beheerst gebeurt, is de kans op blessures nihil en heeft de sporter de volgende dag nauwelijks spierpijn. Bas Thunnissen, personal trainer in Nijmegen, legt uit: 'Mensen gaan elke week een stapje vooruit. Na twee maanden beginnen de meesten zich sterker en

energieker te voelen. Omdat veel mensen met diabetes type 2 geen plezier beleven aan sporten en blessuregevoelig zijn, vinden ze fit20 prettig. Bij ons is de drempel laag. Mensen trainen

alleen, ze hoeven geen sportkleding aan want het is heel koel in de ruimte en staan binnen twintig minuten weer buiten. Maar omdat ze in die korte tijd tot hun uiterste gaan, vindt er spieropbouw plaats, spreken ze hun glycogeen-voorraad in de spieren aan en maken ze myokine aan, een hormoonachtige stof die de samenwerking tussen de spieren en andere organen bevordert.

Wij zeggen altijd 'bij ons kom je twintig minuten jagen, daarna kun je de rest van de week verzamelen.' Daarmee bedoelen we dat je twintig minuten per week tot je uiterste gaat en de rest van de week wel blijft bewegen, maar niet meer hoeft te sporten. We zien dat mensen ook echt actiever worden, omdat traplopen, fietsen, enzovoorts makkelijker gaat.'

Bij fit20 kunnen mensen verschillende abonnementen nemen, variërend van €17,50 tot €23,50 per les. Fit20.nl



Start de dag met Nederland in Beweging

Minder prijzig, laagdrempelig en haalbaar is het voornemen om elke dag te beginnen met vijftien minuten Nederland in Beweging. In dit NPO-programma doet een groep mensen, onder leiding van Olga Commandeur en Duco Bauwens oefeningen voor het hart, de benen en de romp. Standaard ronden ze af met enkele ontspanningsoefeningen. Het programma wordt dagelijks uitgezonden op NPO 1 om 05.55 en 09.15 uur, maar kan natuurlijk ook worden teruggekeken of opgenomen, zodat ieder het op zijn eigen tijd kan doen.

nieuwe gezonde gewoonte

Yoga voor spierkracht en balans

Yoga wint aan populariteit. Op steeds meer plekken worden yogalessen gegeven. Ook online is het aanbod groot. Op verschillende sites kunnen mensen cursussen volgen tegen bescheiden bedragen. Zo kunnen ze op hun eigen tempo, veilig thuis aan de slag met yoga.

Iedereen kan beginnen met yoga: jong, oud, stijf of lenig. Yoga verlaagt het stresslevel, stimuleert een buikademhaling en verbetert de spierkracht, souplesse en balans. Een onderzoek uit 2015* liet zelfs zien dat zowel de nuchtere als postprandiale glucosewaarden daalden bij een groep mannen met diabetes type 2 die gedurende zes maanden regelmatig yoga beoefenden.

Voor meer informatie en online trainingen:

Yogaonline.nl | Happywithyoga.com

**Bron: PubMed, April 2015 - Effect of yoga on blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus*



Bestrijd een hypo met krachttraining

De angst om een hypo te krijgen tijdens het sporten, is een belemmering voor veel mensen met diabetes. Het kan zelfs een reden zijn om helemaal niet meer te sporten. Iedereen met diabetes reageert anders, maar bij veel mensen helpt het om een korte krachttraining te doen voor een gewone sporttraining. Van krachtspport stijgen de glucosewaarden. Deze hoge glucosewaarden kunnen een hypo voorkomen in de training erna.



Naar een 'oog voor diabetes' sportschool

Twee keer in de week krachttraining is effectief voor het opbouwen van spiermassa en spierkracht. Veel sportscholen bieden circuittrainingen aan, ook voor senioren. Een toenemend aantal sportscholen heeft het keurmerk 'oog voor diabetes'. Hier werken trainers die weten hoe ze mensen met diabetes kunnen begeleiden. Het keurmerk 'oog voor diabetes' is een initiatief van Diabetesvereniging Nederland (DVN).

dvn.nl/leven-met-diabetes/bewegen/bewegen-met-oog-voor-diabetes



Jane Arends (57) ontving eind vorig jaar haar eerste bestelling diabeteshulpmiddelen, insuline en overige medicatie via Mediq Direct Diabetes. Ze zegt: 'Ik heb ongeveer zes jaar diabetes type 2.

Sinds twee jaar gebruik ik hiervoor naast metformine en gliclazide ook eenmaal daags langwerkende insuline. Daarnaast gebruik ik medicijnen voor mijn bloeddruk en cholesterol. De insulinepennaalden, lancetten en teststrips bestelde ik al via de Kwartaalservice van Mediq Direct Diabetes. Vorig jaar las ik dat ik ook de insuline en overige medicatie via hen kon bestellen. Dat leek me wel handig.'

‘Dit is handig. Zo heb ik mijn hulpmiddelen en medicijnen altijd op tijd in huis’

Om de Kwartaalservice met medicatie in gang te zetten, heeft Jane twee toestemmingsformulieren ondertekend. ‘Hiermee heb ik Mediq Direct Diabetes en mijn plaatselijke apotheek toestemming gegeven mijn medisch dossier te delen met Apotheek Direct Diabetes, de apotheek waarvan ik nu mijn medicatie ontvang. Ze hebben precies uitgerekend hoeveel ik nodig heb voor een kwartaal. Hierbij hebben ze ook rekening gehouden met de medicijnen die ik nog in huis had, zodat ik niets heb hoeven weggooien.’

Weekend zonder medicijnen

‘Ik vind deze service fijn’, zegt de in de kinderopvang werkzame Jane. ‘Voordat je het weet zijn de drie maanden voorbij en het gebeurde me weleens dat ik in het weekend zonder medicijnen zat, omdat ik vergeten was ze te bestellen of op te halen. Nu hoef ik niets meer te doen, tenzij er iets verandert in mijn medicatie. Dan kan ik dit per telefoon doorgeven. Verandert er niets dan krijg ik een keer per kwartaal mijn bestelling thuisbezorgd. Twee weken voor de levering krijg ik een e-mail waarin staat dat de bestelling komt en wanneer. Vervolgens word ik per sms op de hoogte gehouden wanneer het pakket bezorgd wordt. Op de dag zelf krijg ik zelfs een indicatie van het uur waarin ze komen. Dit is heel prettig. Want tussen drie en acht uur thuis blijven wachten op de levering is best lang en nu weet ik exact wanneer ze komen. Dat geeft me de vrijheid om nog even

een boodschap te doen of bij iemand op bezoek te gaan.’

Professioneel

‘Ik moet tekenen om de levering in ontvangst te nemen, want Omega Logistics – de bezorger – mag de medicijnen niet bij de burens afleveren bijvoorbeeld. De insuline wordt koud geleverd en kan bij mij direct de koelkast in. Ik vond het allemaal heel professioneel gaan. De medewerkers van Mediq Direct Diabetes hebben me zeer deskundig te woord gestaan en zij hebben alles geregeld. Ik ben enthousiast over deze service en raadt het iedereen aan. Ik hoef zelf nergens meer aan te denken, kan niet meer vergeten mijn medicijnen te bestellen en hoef ook niet meer naar de apotheek.’

Omega Logistics

Patiënten die naast de diabeteshulpmiddelen hun insuline en overige medicatie bij Mediq Direct Diabetes bestellen, krijgen alles in één keer geleverd door Omega Logistics. Deze bezorger is gespecialiseerd in het vervoer van medicijnen. Zo wordt de insuline in een VebaBox getransporteerd; een professionele mobiele koelcontainer die de temperatuur nauwgezet reguleert. Sensoren monitoren en registreren de temperatuur en geven een alarm indien nodig. Alle chauffeurs van Omega Logistics hebben een GDP-training (Good Distribution Practices) gevolgd. Ze weten

precies hoe ze moeten omgaan met geneesmiddelen en aanverwante producten. De bezorger hanteert ruime levertijden, stuurt tijdige notificaties en heeft Track & Trace mogelijkheden.

Aanvragen voor uw patiënt

Als een patiënt van u naast de diabetes-hulpmiddelen ook de medicatie via Mediq Direct Diabetes wil ontvangen, dan kunt u dit aanvinken in Xtranet of in het nieuwe Voorschrijfportaal van Mediq Direct Diabetes. Wij nemen dan contact op met de patiënt. Vervolgens krijgt de patiënt twee toestemmingsformulieren thuisgestuurd om te ondertekenen. Van u als voorschrijver hebben we de originele en ondertekende recepten nodig. Hiervoor kunt u gebruikmaken van uw eigen receptformulier of van het formulier op Xtranet of het Voorschrijfportaal. De insuline en overige medicatie worden geleverd door Apotheek Direct Diabetes, een apotheek die ook is gespecialiseerd in diabetes. Ze kunnen alle medicatie uit voorraad leveren, ook GLP-1 en combinatiepreparaten. In geval van onduidelijkheid neemt Apotheek Direct Diabetes altijd contact op met de voorschrijver om medicatiebewaking te waarborgen.

Meer informatie?

Neem contact op met uw Accountmanager, de Service Desk Professionals 0800 - 385 54 56 of kijk op: mediqdirectdiabetes.nl/kwartaalservice

Leven met diabetes is een hele klus. Soms hebben mensen hier extra hulp bij nodig. Begeleiding van een diabetescoach kan dan uitkomst bieden. Vaak zijn de diabetescoaches ook ervaringsdeskundigen. Diactueel sprak vier vrouwen met diabetes die actief zijn als diabetescoach. Wat bracht hun hiertoe en waar vullen zij het werk van diabetesverpleegkundigen aan?

SCHAKEL IN DE ZORG

‘Bij de VU deed ik promotieonderzoek naar psycho-educatie voor mensen met ernstige hypo’s. Tijdens mijn onderzoek heb ik veel mensen met diabetes geïnterviewd. Uit deze gesprekken kwam naar voren dat mensen een schakel missen in de zorg. Het gaat om de problematiek die niet zwaar genoeg is voor een verwijzing naar een medisch psycholoog maar waar een diabetesverpleegkundige vaak niet aan toekomt. Je kunt daarbij denken aan mensen die vastlopen op het gebied van acceptatie en motivatie, ‘diabetes-moe’ zijn of angst voor hypo’s of complicaties hebben, enzovoorts. Mensen die hiermee kampen kunnen veel baat hebben bij een coach. Een goede coach werkt preventief en kan misschien een ernstige stoornis voorkomen, zoals een depressie, angst- of een eetstoornis. Als diabetescoach en psycholoog gebruik ik een mix van cognitieve gedragstherapie, motiverende gesprekstherapie en elementen uit de mindfulness, emotioneel lichaamswerk en yoga.’

‘Een goede coach werkt preventief’

Stefanie Rondags (35), vrijgevestigd psycholoog, gepromoveerd in psychosociaal diabetes-onderzoek aan de VU te Amsterdam, diabetes type 1 sinds haar veertiende. Rond haar dertigste ontdekte Stefanie dat ze Mody-3 had.



EEN ONLINE COACHINGSTRAJECT

‘Met diabetes kun je je zo alleen voelen. Mensen denken altijd dat het beter gaat als je op tijd je medicijnen neemt, maar zo is het niet. Diabetes betekent dat je 24/7 bezig bent met tellen, schakelen en corrigeren. Het houdt nooit op. Een paar jaar geleden ben ik voor mezelf met een trainings- en voedingsschema begonnen. Ik viel twintig kilo af en kreeg daar zoveel veel energie, kracht en power voor terug. Ook mijn bloedsuikers deden het er goed op. Dit heb ik gedeeld op sociale media en dat maakte veel los. Mensen vroegen me hoe ik dat deed. Dit heeft erin geresulteerd dat ik nu, jaren later, een online coachingstraject heb ontwikkeld. Hiermee heb ik al veel, vooral vrouwen, succesvol begeleid met persoonlijke voedings- en trainingschema’s, aangevuld met live chats via Facebook en tussentijds contact via de mail en WhatsApp.’

Irene Putting (31) heeft naast haar werk als diabetescoach een baan in de online marketing. Ze heeft diabetes type 1 sinds haar derde. Fitwithdiabetes.com



ONLINE COACHING EN WANDELEN

'Ik vind dat er meer aandacht moet zijn voor het mentale gedeelte bij diabetes type 1. Want het is topsport. Hoe zorg je dat je gemotiveerd blijft en het volhoudt? Net als in topsport is empowerment van mentale vaardigheden belangrijker



dan alleen maar zeggen dat je harder moet schaatsen. En daar richt ik mij op. Ik help mensen met diabetes type 1 naar stabielere bloedsuikers en meer energie.

Als ervaringsdeskundige heb ik aan één woord genoeg. Ik weet uit ervaring dat je door die schommelende bloedsuikers, meer dan tien keer per dag je bloedsuikers controleren in een burn-out kan belanden. En dat wil ik voorkomen bij andere mensen met diabetes type 1. Mensen kunnen bij mij terecht voor een online coachingstraject, gesprekken via skype en wandelcoaching.'

Ingrid Smit (50), studeerde communicatiekunde. Ze is naast diabetescoach auteur van het boek 'De kracht van diabetes'. Ingrid heeft sinds haar achttiende diabetes type 1. Dekrachtvandiabetes.nl



'Ik viel twintig kilo af en kreeg daar zoveel energie, kracht en power voor terug'

VERBETER UW EIGEN COACHINGSVAARDIGHEDEN

Brigiet Brink coacht al jaren mensen met diabetes in haar praktijk. De laatste jaren richt zij zich steeds meer op het coachen van professionals. Ze geeft groepstrainingen aan diabetesverpleegkundigen, internisten, praktijkondersteuners en huisartsen. Ze hanteert hierbij het concept van positieve gezondheid. Brigiet: 'In de trainingen nodig ik mensen uit breder te kijken. Het HbA1c en de bloedglucosewaarden zijn belangrijke uitkomsten, maar soms ligt de sleutel naar een betere diabetes ergens anders. Een zorgverlener gaat uit van de ziekte en de daarbij behorende adviezen. Maar een advies, hoe goed bedoeld ook, komt niet aan als deze persoon worstelt met eenzaamheid of andere problemen. Dan kan het helpen eens te vragen naar wat de persoon echt wil en wat hij of zij nodig heeft om dit te bereiken. Het gaat erom verbinding te maken met de patiënt, de ander echt te zien en aan te sluiten bij zijn of haar behoeftes. Dat is het eerste stapje naar verandering.'



Brigiet Brink (44) begeleidt veranderprocessen bij bedrijven en organisaties en werkt als diabetescoach. Ze heeft diabetes type 1 sinds haar 31ste. Brigrietbrink.nl

Meer over Positieve Gezondheid leest u op iph.nl



Diabetescoaches.nl

Stefanie Rondags richtte diabetescoaches.nl op; een register voor informatie rondom diabetescoaching. U vindt hier een overzicht van veel van de in Nederland werkzame diabetescoaches.

Niet vergoed - Een diabetescoach wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar. Dit betekent dat mensen het zelf moeten bekostigen. Diabetescoach is een vrij beroep. Iedereen kan zich als coach vestigen. De tarieven lopen uiteen van zo'n 55 euro per uur tot 90 euro per uur.

D-Support koppelt diabetesoppas aan gezinnen

Ouders en verzorgers van kinderen met diabetes hebben vaak weinig vrije tijd omdat ze de zorg voor hun kind moeilijk kunnen overlaten aan anderen. Stichting D-Support koppelt gezinnen met kinderen met diabetes aan oppassen met kennis over diabetes. Daarnaast organiseert D-Support workshops en e-learnings over diabetes voor familie, vrienden en begeleiders. Ook de oppas van gezinnen en gastouders kunnen deelnemen aan de workshops en e-learnings.

D-Support app

Momenteel ontwikkelt D-Support een app waarmee de organisatie van het oppas/begeleiderstraject wordt verbeterd. Ook kunnen de ouders en de oppas zaken die belangrijk zijn voor het oppassen delen in de app. De app wordt ontwikkeld met geld van het Diabetesfonds en de Rabobank.

Meer informatie: d-support.org of Stichting D-Support op Facebook.



Contracten met alle zorgverzekeraars

In 2019 heeft Mediq Direct Diabetes wederom contracten met alle zorgverzekeraars. Dit betekent dat wij de rekening van mensen met diabetes die bij ons hun diabeteshulpmiddelen bestellen, altijd doorsturen naar de zorgverzekeraar. Mensen hoeven de factuur dus nooit eerst zelf te betalen, ongeacht of ze een polis met gecontracteerde zorg (natura) of een polis met vrije keuze (restitutie) hebben.

GRATIS INFORMATIENUMMERS

- Speciaal voor de professionals

Service Desk Professionals:
0800 - 385 54 56

- Service- en Bestellijn voor patiënten: 0800 - 022 18 58

- Service- en Bestellijn speciaal voor mensen met een insulinepomp: 0800 - 022 88 22

Gluky heeft nieuwe cadeaus!

Afgelopen najaar heeft het Gluky-spaarprogramma van Mediq Direct Diabetes nieuwe cadeaus gekregen. Kinderen en jongeren kunnen nu ook sparen voor Piccolo bedeltjes en stoppers, een smartwatch en een bluetooth koptelefoon of oortjes. Sparen doen ze door een bestelling van diabeteshulpmiddelen te plaatsen. Bij iedere bestelling ontvangen ze Glucoins. Deze kunnen ze inruilen tegen cadeaus. Kinderen en jongeren die gebruikmaken van de Kwartaalservice, ontvangen bij elke kwartaalbestelling extra Glucoins.

mediqdirectdiabetes.nl/glukyspaarprogramma

