



Voor mensen met een verstandelijke beperking en diabetes, mantelzorgers en begeleiders

Verstandelijke beperking en diabetes: zo doe je dat samen!





Leven met diabetes kan behoorlijk lastig zijn. Het heeft grote gevolgen voor je leef- en eetgewoonten. Voor mensen met een verstandelijke beperking is het vaak nog moeilijker. Ook voor degenen die voor hen zorgen, hun ouders bijvoorbeeld. En hun begeleiders. Want hoe weet je nou wat iemand met een beperking en diabetes zelf kan doen en waar hij of zij hulp bij nodig heeft?

3 doelgroepen

De website www.diabeteszelfindehand.nl kan daarbij helpen. In deze folder lees je hoe. De website is bedoeld om mensen met een verstandelijke beperking en diabetes te leren hoe zij zelf meer kunnen doen om gezond te leven. Daarbij spelen hun naasten, dus bijvoorbeeld de ouders en vrienden, ook een grote rol. En natuurlijk de begeleiders. Vaak is het zo dat zij heel veel dingen voor mensen met diabetes proberen op te lossen. Terwijl je ook heel veel zelf kunt doen!

Daarom is de website ingedeeld in 3 stukken:

- voor mensen met een verstandelijke beperking en diabetes
- voor de mantelzorgers
- voor de begeleiders

Voor alle drie de doelgroepen is er dus informatie op maat te vinden. Zo kunnen ze samen werken aan een gezonder leven voor iemand met een verstandelijke beperking en diabetes.





Ik heb diabetes

Als je een verstandelijke beperking hebt en diabetes, is het moeilijk om gezond te leven. Je wilt natuurlijk ook taartjes en snoep eten, maar dat mag niet te veel. Je wilt op pad met je vrienden, maar je moet altijd rekening houden met de momenten waarop je medicijnen moet slikken of misschien insuline moet spuiten. En dan is het vaak zo dat je ouders, je familie, je vrienden, en je begeleiders zich ermee bemoeien.

Lesjes

Via de website www.diabeteszelfindehand.nl kun je lesjes volgen over diabetes en hoe je hiermee om moet gaan.



Lesjes over medicijnen bijvoorbeeld. Wat moet je doen als je medicijnen vergeet, hoe kan je met medicijnen voorkomen dat je ziek wordt en wat moet je weten als je op reis gaat? Ook zijn er lesjes over op controle gaan. Wat neem je bijvoorbeeld mee? En je leert veel over misverstanden over diabetes. Diabetes is bijvoorbeeld niet besmettelijk, en diabetes ontstaat niet door suiker eten.

Zaken zelf regelen

Er zijn misschien al veel zaken die je zelf kunt regelen. Bijvoorbeeld een schema om meer te bewegen. Via de site krijg je tips hoe je nog meer zelf kunt doen. Bijvoorbeeld zelf op controle, gezonde maaltijden koken en je medicijnen innemen. Dat lukt vaak prima zelf!

Ik heb geen Nederlandse achtergrond

Misschien heb je wel Turkse, Marokkaanse, of Surinaamse ouders. Dan ben je waarschijnlijk gewend om andere gerechten te eten. Voor jou zijn er dan op de website lekkere recepten te vinden voor de gerechten die je gewend bent. En als je wilt vasten, dan staat er op de website hoe je dat het beste kunt aanpakken.





Ik zorg voor iemand met diabetes

Zorgen voor iemand met een verstandelijke beperking is niet eenvoudig. Zeker niet als die persoon ook nog eens diabetes heeft. Als ouder, familielid of naaste voer je soms een strijd. Vooral als het om eten gaat. Je maakt je vaak zorgen of het wel goed gaat. Het is ook niet eenvoudig om te bepalen wat iemand met een verstandelijke beperking eigenlijk zelf kan doen en wat niet. En welke ondersteuning jij als mantelzorger dan kunt geven.

Algemene informatie

Op de website vind je je eigen ingang tot informatie over leven met diabetes.



Naast informatie over voeding en beweging lees je meer over bijzondere situaties, bijvoorbeeld als degene waarvoor je zorgt op reis wil, naar feestjes wil gaan, of wil vasten. Deze informatie is ook op de website te vinden in het Marokkaans, Turks, Berbers en Hindoestaans. Naast nuttige tips, veelgestelde vragen en een woordenboek vind je er ervaringsverhalen van anderen.

Hoe kan ik helpen

Het is belangrijk voor degene die verstandelijk beperkt is en diabetes heeft, dat hij of zij zoveel mogelijk betrokken is bij de diabeteszorg. Hierdoor leert deze persoon namelijk gezonder te leven. Jouw rol is hierbij erg belangrijk. Op de website lees je hoe je de taken kunt verdelen en hoe je als mantelzorger ondersteuning kunt bieden zonder dat je bepaalde taken zelf op je neemt. Misschien kan degene waarvoor je zorgt prima zelf zijn bloedsuiker meten, maar ga je mee als hij op controle gaat. We noemen dat helpen bij zelfmanagement.





Ik ben begeleider

Als zorgprofessional wordt er veel van je verwacht. Je verleent niet alleen zorg aan iemand met een verstandelijke beperking en diabetes, je bent ook een aanspreekpunt voor je cliënt en de mantelzorgers. Daarnaast heb je te maken met extra medicijnen, dieetadvies en de dilemma's waar je cliënt mee te maken heeft. Hoe kun je er nou voor zorgen dat je werk niet lastiger wordt omdat je cliënt diabetes heeft?



Zelfmanagement bevorderen

De website geeft veel informatie over diabeteszorg. Wat is diabetes, welke medicijnen komen veel voor en hoe kun jij daarbij begeleiden? Bijvoorbeeld als je ene cliënt wel alles mag eten, maar je cliënt met diabetes niet. Je vindt veel informatie over hoe je zelfmanagement van je cliënt kunt bevorderen en een stappenplan.

Leren van anderen

Naast weetjes, tips, veelgestelde vragen en een woordenboek leer je via de website ook van anderen. Hoe pakken andere zorgverleners het aan? Je leert van hun ervaringen uit de praktijk. Je kunt ook je kennis testen. Via een aantal vragen krijg je inzicht in wat je al weet en wat niet.



OP WWW.DIABETESZELFINDEHAND.NL
VIND JE ALLE ANTWOORDEN OP
HEEL VEEL VRAGEN ZOALS:

BEREND SPORT GRAAG, MAAR
IS DAT WEL GOED ?

EVEN KIJKEN
OF IK NOG
SNOEP MAG
ETEN ?

BEREND WIL OP KAMP,
HOE PAK IK DAT AAN
MET ZIJN
MEDICIJNEN
??



Over de website

De website www.diabeteszelfindehand.nl is ontwikkeld door een aantal organisaties met financiële steun van het Innovatiefonds Zorgverzekeraars. Deze organisaties zijn:

- Mikado, kenniscentrum interculturele zorg
- Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik, zet zich in voor goed en veilig medicijngebruik
- Ookjij, helpt communicatie voor mensen met een verstandelijke beperking te verbeteren
- Zorgbelang Gelderland, patiëntenorganisatie
- NIVEL, instituut voor onderzoek in de gezondheidszorg

