

Behandeling

# Beter in balans leven met Diabetes; Diabetes de Baas

Diabetes de Baas is een groepscursus waarin wij handvatten geven die u kunnen helpen om met uw diabetes om te gaan.

Omdat u diabetes heeft, moet u steeds afwegen: wat moet voorrang krijgen: mijn diabetes of het 'normale' leven? Beiden zijn belangrijk, maar hoe voorkom je dat het een ten koste gaat van het ander? En hoe voorkom je dat je opgebrand raakt door je diabetes?

Diabetes de Baas is speciaal ontwikkeld om mensen met diabetes te helpen een balans te vinden tussen de eisen die de diabetes stelt en de eisen van het normale leven. Zodat zijzelf weer de baas worden over hun diabetes. De bijeenkomsten worden begeleid door een gezondheidszorgpsycholoog en een diabetesverpleegkundige.

De cursus is ontwikkeld door het VU medisch centrum (VUmc), en wordt nu ook in het Jeroen Bosch Ziekenhuis aangeboden.

## Meer informatie over de cursus

### Praktische informatie

- De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2 uur.
- De groep bestaat uit 8 tot 10 deelnemers.
- Deelname aan Diabetes de Baas is gratis.
- Als u vrij moet nemen van uw werk om bij de bijeenkomsten aanwezig te zijn, dan kunnen wij u een brief meegeven voor uw werkgever.
- De bijeenkomsten worden begeleid door trainers van het diabetesteam, zoals een gezondheidszorgpsycholoog en een diabetesverpleegkundige.

### Wat verwachten wij van u?

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereid op de bijeenkomsten. U krijgt een cursusmap. Hierin kunt u de informatie lezen die u tijdens de cursus krijgt. Ook staan er oefeningen in die u kunt doen.

### Wat levert Diabetes de Baas u op?

U leert om te gaan met uw diabetes zoals u dat wilt, door doelen te stellen, een actieplan te maken, mogelijke hindernissen te ontdekken en hoe deze te overkomen.

De cursus biedt u de gelegenheid andere mensen met diabetes te ontmoeten die in dezelfde situatie zitten als u.

De cursus Diabetes de Baas is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Het programma is wetenschappelijk onderzocht. Uit het onderzoek kwam dat de cursus effectief is.

"Ik heb nog nooit aan zoiets meegedaan!" Misschien is deelname aan een cursus als Diabetes de Baas nieuw en onwennig voor u. We kunnen u geruststellen: tijdens de cursus is de sfeer informeel, vriendelijk en vertrouwelijk.

## Vragen en aanmelden

Denkt u dat deze cursus iets voor u is of heeft u vragen? Stuur dan een e-mail naar Caroline van Geenen (gezondheidszorgpsycholoog) of Ankie Boom (diabetesverpleegkundige) van het Diabetesteam.

- Caroline van Geenen, e-mail: [c.v.geenen@jbz.nl](mailto:c.v.geenen@jbz.nl)
- Ankie Boom, e-mail: [a.boom@jbz.nl](mailto:a.boom@jbz.nl)

Wij nodigen u dan uit voor een kennismakingsgesprek. We bespreken dan samen of uw verwachtingen aansluiten bij wat de cursus u kan bieden.

Code CHI-085