

# Cursus zelfregulatie voor diabetespatiënten

Interne geneeskunde



Beter voor elkaar

## **Cursus Zelfregulatie**

In het Ikazia Ziekenhuis organiseren we voor mensen met Diabetes Mellitus elk jaar een cursus zelfregulatie.

Wat dit inhoud, voor wie de cursus is bestemd, wanneer en door wie de cursus wordt gegeven, leest u in deze folder.

### **Voor wie?**

Mensen die 4 x per dag insuline spuiten, kunnen zelf hun insulinedosering aanpassen. Maar hoeveel moet je nou meer spuiten, of juist minder? In deze cursus staat die vraag centraal. De groep bestaat meestal uit ongeveer 8 – 10 cursisten, ook partners zijn van harte welkom.

### **Wat wordt er besproken?**

Iedere avond bestaat uit een theorie gedeelte, een praktisch gedeelte en het bespreken van een huiswerkopdracht.

Om de insulinedosering aan te passen is een bepaalde basiskennis nodig. De cursus start daarom met een korte herhaling van de theorie over Diabetes Mellitus.

In de cursus wordt verder ingegaan op de werking van verschillende soorten insuline, rekenen met koolhydraten, voorkomen van complicaties, bloedglucoseverhogende en –verlagende factoren, omgaan met hypo's en hypers en natuurlijk het aanpassen van de dosering.

### **Door wie?**

De bloedglucosewaarde wordt door verschillende factoren beïnvloed, daarom is het ook zo moeilijk om zelf uw bloedglucose goed te reguleren. Om deze reden wordt de cursus verzorgd door het hele diabetesteam: de diabetesverpleegkundige, de diëtiste en de internist.

## **Wanneer?**

Bij voldoende aanmelding wordt de cursus zelfregulatie elk jaar gegeven. De diabetesverpleegkundige kan u vertellen wanneer de volgende cursus start.

De cursus bestaat altijd uit 3 avonden. U wordt om 19.00 uur verwacht en om 21.30 uur is de cursusavond weer afgelopen.

## **Waar?**

De avonden vinden meestal plaats in de collegezaal van de ronde torenflat van het Ikazia Ziekenhuis. In de brief die u ontvangt voor aanvang van de cursus, staan de precieze tijden en de locatie genoemd

## **Aanmelden?**

Als u interesse heeft om aan de cursus zelfregulatie deel te nemen, kunt u zich opgeven bij de diabetesverpleegkundige, zij weet wanneer de volgende cursus start. Als u zich heeft aangemeld, ontvangt u ongeveer een maand voor de cursus een brief thuis met de exacte data. Bij die brief zit een antwoordstrookje dat wij graag van u retour ontvangen. Mocht u onverhoopt niet kunnen, dan zetten we u op de lijst voor de volgende cursus.

[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)



**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Diabetes, zelfregulatie cursus  
800590-NL / 2013-10