



## LEREN OMGAAN MET DIABETES

Informatie voor jongeren en hun ouders/verzorgers

Met diabetes kun je in principe alles... als je maar weet wat jouw lichaam aan kan én je op tijd maatregelen treft waarmee je je bloedglucosespiegel in balans houdt. Met andere woorden: als je de diabetes maar onder controle hebt. En dat is niet altijd even gemakkelijk. Om te voorkomen dat je gezondheidsklachten krijgt door je diabetes en hiervoor opgenomen moet worden in het ziekenhuis, of dat je door ziekteverzuim achter raakt op school, heeft Adelante een zorglijn ontwikkeld voor jongeren met diabetes. Jij moet het doen maar samen krijgen wij jouw diabetes wel onder de knie, zodat jij gewoon verder kan!

### Tegen welke problemen kun je aanlopen met diabetes?

Voor je diabetes zorgen is een hele klus. Nadenken bij wat je eet en de koolhydraten die er in dat eten zitten, nadenken bij wat je doet en over hoeveel insuline je moet spuiten of bolussen. Daarnaast moet je ook rekening houden met andere factoren zoals sporten, gezond eten en lessen op school. Sommige jongeren schamen zich, zijn bang om dik te worden, als aansteller gezien te worden of vinden het vervelend om in het bijzijn van anderen spuiten. En hoe ga je om met zaken als roken en alcohol die ook weer risico's met zich mee brengen? Wat doe je met je diabetes op feestjes, of als je ziek bent?

Bij jongeren komt het daarom vaak voor dat ze niet goed voor zichzelf zorgen. Maar dit is erg gevaarlijk voor je gezondheid nu en de toekomst!

Het is belangrijk dat de bloedglucose waarden niet te veel schommelen. Als je regelmatig forse hypens hebt kun je ontregeld raken. En soms is dan zelfs een opname in het ziekenhuis noodzakelijk. Maar ook verhoogde bloedglucose waarden is niet zo gezond. Dat kan namelijk op den duur zorgen voor nare gevolgen die complicaties worden genoemd. Dat zijn bijvoorbeeld problemen met je ogen, je hart, je voeten of je nieren. Het verraderlijke is dat je vaak weinig merkt van hoge bloedglucose waarden in het bloed. Je voelt je net als anders. Pas na jaren kun je last krijgen van complicaties. Daarom is het belangrijk om je diabetes goed onder controle te hebben.

### Wat kunnen wij voor jou betekenen?

Je wil het wel anders doen maar je weet niet hoe? Dan ben je bij ons aan het juiste adres!

Diabetes genezen, dat kunnen we niet. Wel kunnen wij ervoor zorgen dat je minder last hebt van de diabetes. Door samen met jou intensief te werken aan een nieuw, geregeld leefpatroon dat bij jouw situatie past, kunnen we die nare schommelingen voorkomen. Hierdoor voorkom je terugkerende opnames in het ziekenhuis en complicaties op de lange termijn. Omdat een optimale thuisomgeving een belangrijke voorwaarde is voor een leven met diabetes, kijken we ook naar jouw leven thuis. Ons doel is dat iedereen in jouw omgeving beter leert te leven met jouw diabetes. Maar jij staat centraal: je leert om te gaan met de beperkingen van diabetes, het accepteren ervan en de controle in handen te krijgen én houden.

### Hoe ziet de behandeling eruit?

Tijdens het behandelprogramma verblijf je 5 weken samen met maximaal 8 leeftijdsgenoten met diabetes bij Adelante in Valkenburg a/d Geul. Tijdens dit verblijf volg je de behandelingen én ga je hier overdag ook naar school. Het schoolprogramma loopt dus door, zodat je niet achter raakt. De leerkracht van Adelante zal het lesprogramma met jouw eigen leerkrachten overleggen. Eens in de week, op woensdagavond, kan je familie bij jou op bezoek komen. Ze doen ook mee aan het programma. In het weekend ga je gewoon naar huis.



Na de interne periode van 5 weken krijg je 6 maanden thuisbegeleiding aangeboden. Samen brengen jullie het geleerde in praktijk. Ook jouw gezin wordt hierbij betrokken. Wanneer je het interne programma hebt afgerond, moet je na 3, 6 en 12 maanden voor een follow up naar Adelante komen.

#### Welke activiteiten worden er gedaan?

Omdat iedereen anders is, ziet niet elke behandeling van diabetes er precies hetzelfde uit. Een aantal activiteiten komt in elk geval in het behandelprogramma terug.

- Groepsbehandelingen en individuele behandelingen onder begeleiding van een psycholoog, diabetesverpleegkundige en een diëtist.
- Werken aan zelfvertrouwen.
- Sporten met de groep.
- Ontspanningstrainingen.
- Naast het werken aan het onder controle brengen en houden van jouw diabetes is er ook tijd voor leuke, creatieve activiteiten en ontspanning. Zoals mountainbiken, samen koken, spellen en een survivaltocht.
- Uiteraard moeten ook enkele huishoudelijke taken gedaan worden en maak je gewoon elke dag je huiswerk.

#### Wie werken er mee aan de behandeling?

Je wordt begeleid door een team van pedagogisch medewerkers, een psycholoog, diabetesverpleegkundige en een kinderarts. Op school word je begeleid door een leerkracht van de mytyschool van Adelante. Tijdens het verblijf bij Adelante is de diabetesverpleegkundige overdag aanwezig en 's avonds en 's nachts is een diabetes kinderarts oproepbaar.

#### Welke kosten zijn er aan verbonden?

Deelname aan het diabetes programma van Adelante is kosteloos, dit wordt momenteel vergoed door middel van een apart budget voor innovatieve behandelingen.

#### Hoe kun je je aanmelden?

Je kunt deelnemen aan het Adelante programma voor jongeren met diabetes via een verwijzing van je kinderarts. Tijdens de opnameperiode worden jouw ouders/verzorgers op woensdagavond uitgenodigd om deel te nemen aan ouderavonden.



#### Meer informatie/contact

Meer informatie? Kijk op de website [www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl). Neem anders gerust contact op met het team van de zorglijn chronisch zieke kinderen, bereikbaar via het secretariaat tel. 045-5282850. Daarnaast kun je ons mailen: [zorglijnczk@adelante-zorggroep.nl](mailto:zorglijnczk@adelante-zorggroep.nl).

#### ADELANTE

Adelante kinderrevalidatie, speciaal onderwijs & wonen biedt een omvangrijk zorgpakket voor kinderen met een primair lichamelijke beperking en langdurig ziekten. Bij de mytyschool kunnen de kinderen terecht voor speciaal basisonderwijs en speciaal voortgezet onderwijs. Verder bieden wij o.a. zorg en begeleiding aan in de vorm van logeren, dagopvang en woontrainen. Adelante kinderrevalidatie, speciaal onderwijs & wonen maakt deel uit van de zorggroep Adelante. De zorg van Adelante richt zich ook op onderzoek, behandeling en advies op het gebied van complexe en algemeen specialistische revalidatiegeneeskunde voor volwassenen, audiologie en communicatie en arbeidsreïntegratie.

In het kenniscentrum van Adelante wordt continu onderzoek verricht naar zorgvernieuwing en verbetering van behandelmethoden.

De ruim 1.000 professionals van Adelante zijn werkzaam in Hoensbroek, Valkenburg a/d Geul, Heerlen, Maastricht, Venlo en Steijl. Daarnaast is Adelante actief in de poliklinieken van ziekenhuizen en in de ambulante begeleiding.

