

Wanneer je diabetes mellitus (suikerziekte) hebt, is je bloedsuikerspiegel verstoord. Je hebt een teveel aan glucose (suiker) in je bloed, doordat je lichaam te weinig of helemaal niets van het hormoon insuline aanmaakt. Met medicijnen en een gezonde leefstijl kan het bloedglucosegehalte weer een normale waarde krijgen. Toch kunnen er momenten zijn waarop je of te veel suiker in je bloed hebt (hyperglykemie) of juist te weinig (hypoglykemie of hypo). Alle organen van het lichaam hebben suiker nodig en voor de hersenen is constante toevoer van suiker van levensbelang. Daarom is het belangrijk dat je bij jezelf de verschijnselen van een hypo herkent, zodat je op tijd kunt ingrijpen en zo een tekort aan bloedglucose voorkomt. Deze kennis en vaardigheden kun je leren tijdens de cursus HypoBewust. Dit is een hypoglykemiepreventietraining.

Hoe werkt de cursus HypoBewust?

Tijdens de cursus HypoBewust leer je luisteren naar de signalen van je lichaam. Je leert de verschijnselen van een lage bloedglucosewaarde herkennen en corrigeren, maar vooral ook voorspellen en voorkomen. Ook leer je omgaan met (het risico op) hypo's. Het trainingsprogramma is uitgesmeerd over 6 weken. In die periode volg je 3 groepsbijeenkomsten in het Anna Ziekenhuis, onder leiding van 2 diabetesverpleegkundigen en een klinisch psycholoog. Bij de bijeenkomsten besteden we aandacht aan je verhaal en je ervaringen met hypo's. In de periodes tussen de groepsbijeenkomsten doorloop je (thuis) 2 interactieve internetmodules. Je krijgt daarin uitleg over de factoren die de bloedglucose beïnvloeden, zoals voeding, beweging, insuline, ziekte en stress. Je doet kennis op waarmee je de bloedglucosewaarden in je dagelijks leven beter kunt voorspellen en hypo's kunt voorkomen. In de cursus komt ook aan bod hoe de mensen in je directe omgeving jou hypo en de gevolgen daarvan ervaren.

De hypoglykemiepreventietraining HypoBewust in het Anna Ziekenhuis

Je kunt de cursus HypoBewust in het Anna Ziekenhuis volgen. Deze training is ontwikkeld in het VUmc in Amsterdam. De cursus is vooral bedoeld voor mensen met diabetes type 1 of 2 (op insuline) die veel last hebben van hypo's of een hypo niet goed meer voelen aankomen. Of zich zorgen maken over hypo's en de diabetesinstelling bewust te hoog houden uit angst voor een hypo. Aanmelding voor deelname aan de hypoglykemiepreventietraining HypoBewust gebeurt in overleg met je behandelend arts of de diabetesverpleegkundige.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/dia901-hypoglykemiepreventietraining-hypobewust/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIA901
31-03-2024