



DIABETES VOORTRAJECT MEDISCH THUIS

Verken zeker de website van Medisch Thuis.

- Die bevat alle nuttige informatie betreffende alles waarvoor je in Medisch Thuis terecht kunt.
- Je kunt er kennismaken met elke zorgverlener, paramedicus, therapeut...
- Je vindt er heel wat gedetailleerde achtergrondinformatie omtrent alle disciplines die Medisch Thuis in huis heeft.
- Pop-ups brengen je hot items.
- Lees regelmatig de rubriek "nieuws". Wat in de pijplijn zit, wat urgent is, wat nieuw is binnen Medisch Thuis... Je vindt het er allemaal.

Dus, surf naar:

<https://www.medisch-t-huis.be/>



DIABETES VOORTRAJECT MEDISCH THUIS



Waarover gaat het?

Binnen de groep van mensen met diabetes wordt een onderscheid gemaakt tussen twee verschillende types. Het voortraject in Medisch Thuis gaat om een preventief traject voor mensen met diabetes type 2.

Wil je meer weten over diabetes, de types en de diverse zorgsystemen? Surf dan naar de website bij zorgtrajecten en dan naar “diabetestraject”. Wie minder vertrouwd is met de problematiek, vindt daar een handig woordje uitleg.

In deze brochure vind je alle nuttige informatie over **het voortraject dat Medisch Thuis aanbiedt.**

kostprijs en betalingsmodaliteiten

- Op voorschrift van de huisarts krijg je als patiënt 4 uur bij de diëtiste terugbetaald.
Dat komt neer op 4 sessies in Medisch Thuis.
- Op voorschrift van de huisarts krijg je als patiënt ook 4 uur bij de kinesitherapeut terugbetaald.
Dat komt neer op 4 sessies in Medisch Thuis.
- Voor de overige 3 sessies (bij diabeteseducator en podoloog) betaal je 20 euro.
Dat bedrag dien je te betalen bij de eerste sessie.

Bericht voor de huisarts.

Als bijlage vind je een paar blanco voorschriften.

Per patiënt hebben wij de volgende voorschriften nodig:

1 voor kinesitherapie: 2 x 2 u. groepsessies
in het kader van diabetes voortraject

1 voor diëtiëk: 2 x 2 u. groepsessies
in het kader van diabetes voortraject

belangrijk voor de eerste sessie

Je wordt vriendelijk gevraagd om voor de eerste sessie een kwartiertje vroeger te komen, zodat alle administratie in orde kan worden gebracht.

Bij voorbaat dank daarvoor.

inschrijven voor het voortraject diabetes

1. via een mail naar info@medisch-thuis.be
2. via een telefoon naar 013 66 66 55

ALLE PRAKTISCHE INFORMATIE

Alle sessies vinden plaats op **donderdag**.
Het voortraject loopt dus over 11 sessies.
Elke sessie duurt één uur.

datum	uur	discipline
16.09.2021	20.30 - 21.30 u.	diabeteseducator
23.09.2021	20.30 - 21.30 u..	kinesitherapeut
30.09.2021	20.30 - 21.30 u.	diëtiste
07.10.2021	20.30 - 21.30 u.	kinesitherapeut
14.10.2021	20.30 - 21.30 u..	podoloog
21.10.2021	20.30 - 21.30 u..	diëtiste
28.10.2021	20.30 - 21.30 u.	diabeteseducator
04.11.2021	20.30 - 21.30 u.	kinesitherapeut
18.11.2021	20.30 - 21.30 u..	diëtiste
25.11.2021	20.30 - 21.30 u.	kinesitherapeut
02.12.2021	20.30 - 21.30 u.	diëtiste



DOELSTELLING & DOELGROEP

doelstelling

Medisch Thuis vindt preventie ontzettend belangrijk!
Concreet zet dit project (dit voortraject) in op het beperken tot het minimum van de complicaties van diabetes type 2 op lange en korte termijn.

Het is dan ook van groot belang om goed geïnformeerd te zijn.
Hoe kun je je levensstijl aanpassen om je diabetes zo goed mogelijk onder controle te houden?

Deelnemen aan de sessies in dit traject biedt jou niets dan voordelen. Je leert complicaties tijdig opmerken of voorkomen, dankzij nieuwe inzichten en vaardigheden.

doelgroep

Opgepast: niet iedereen komt voor dit traject in aanmerking.

Aan welke voorwaarden moet je voldoen om te kunnen deelnemen?
Als je de volgende drie vragen met een "ja" beantwoordt, dan kun je deelnemen.

- Je behoort tot een voortraject diabetes?
- Je bent tussen 15 en 69 jaar jong?
- Je hebt een BMI van meer dan 30 en/of je hebt arteriële hypertensie?

(Bij **arteriële hypertensie** is de bloeddruk voortdurend te hoog. Te hoog' betekent een druk hoger dan 140 mmHg voor de systolische en/of 90 mmHg voor de diastolische (= 14/9). Hogere drukken in het **arteriële** netwerk veroorzaken schade. Een normale bloeddruk situeert zich tussen 120-129/80/84 mmHg. De verpleegkundige helpt je graag verder met je vragen.)



INHOUD VAN DE SESSIES

Tijdens de 11 sessies werken de hulpverleners op vier verschillende fronten preventief met jou.

1. Op het medische vlak: de diabeteseducator.
2. Op het vlak van je voeten: de podoloog.
3. Op het vlak van bewegen: de kinesitherapeut.
4. Op het vlak van voeding: de diëtiste.

Hierna krijg je wat meer informatie per discipline.

bij de diabeteseducator

2 sessies

- Wat is diabetes?
- Wat zijn de fundamenteën van de behandeling?
- Wat zijn de complicaties voor jou op korte en lange termijn?
- Hoe zit het met je rijbewijs?
- Wat met vaccinaties?
- De jaarlijkse en driemaandelijke controle: wat houden die precies in?
- Waarop moet je letten bij orale medicatie? Dus, bij medicijnen die je moet innemen?
- Wat moet je doen, als je op reis gaat?



bij de podoloog

1 sessie

- Wat zijn de gevaren van diabetes voor je voeten?
- Welk schoeisel gebruik je het best? Waar moet je op letten?
- Wat kun je zelf doen om goed voor je voeten te zorgen?
- Wat kan de podoloog voor jou betekenen?

bij de kinesitherapeut

4 sessies

- Conditietraining die je hart en kracht ten goede komen.
- In de vier sessies krijg je oefeningen mee. Die worden geleidelijk aan opgebouwd. Het resultaat? Een uitgewerkt schema, waarmee je thuis verder kunt werken.

bij de diëtiste

4 sessies

- Wat is gezonde voeding? Wat zijn gezonde voedingsstoffen?
- Hoe ga je om met de beïnvloeding door je omgeving? (o.m. met de etiketten die je opgekleefd krijgt)
- Hoe verander je je (minder goede) gewoontes? Hoe kom je moeilijke momenten door?
- Focus op koolhydraten. Waar moet je op letten?

