

## Organisatie

# TIPS & TRICKS ALGEMEEN

- Zorg voor een **veilig omgeving**
- Groepsgrootte** van max 15 deelnemers
- Vertrek vanuit een duidelijke '**lesvoorbereiding**', met duidelijk omschreven **doelstellingen**. Kies **werkvormen** die aansluiten bij de doelstellingen en doelgroep
- Gebruik **audiovisuele hulpmiddelen** tijdens je les, zoals fotomateriaal en filmfragmenten



## Bij aanvang van elke sessie...

- Bevraag** of er **onduidelijkheden** zijn
- Toets de **voorkennis** van het thema
- Ga na welke **noden** en vragen er zijn zodanig je hier rekening mee kan houden
- Kreeg de patiënt al **advies** van eigen zorgverleners? Vermijd om hier drastisch tegen in te gaan



## Hoe interactie stimuleren?

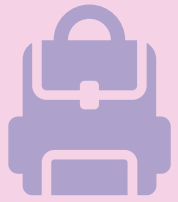
- Laat deelnemers bij **vragen** je onderbreken. Laat hen de vragen niet opsparen tot het eind van de les
- Durf vragen parkeren** als het antwoord later in de sessie(s) nog aan bod komt
- Treed niet op als “docent” maar wel als **coach**, luister naar wat de deelnemer te vertellen heeft, nodig hen uit om hun ervaringen te delen



## Wat bij weerstand?

- Toon **begrip** voor de mening van de deelnemer en kader nadien dat gedragsverandering een proces is dat minstens 6 maand duurt
- Probeer mee te zoeken naar **kleine stapjes** die de deelnemer vooruithelpen
- Betrek de andere deelnemers om te zoeken naar **mogelijke oplossingen**

# TIPS & TRICKS VOOR DEELNEMERS



## Wat meebrengen?

Vrijblijvend mee te brengen:

- Laatste **bloedresultaten**
- **Slaapdagboek**
- Meest gedragen **schoenen** en pantoffels
- **Voedingsdagboek** en verpakkingen van veelgebruikte voedingsmiddelen



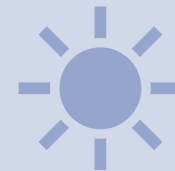
## Tijdens de sessie

- Durf **reflecteren** over jezelf
- Stel **vragen**
- Deel **ervaringen**
- Toon **begrip** voor de mening van anderen



## Doelen opmaken

- Denk **per thema** of sessie na over wat je wil bereiken
- Denk na over wat **haalbaar** is
- Probeer **niet alles in één keer** te bereiken, doe dit in **kleine stappen**



## Na de sessie

- Ga met de **doelen** aan de slag
- **Betrek je omgeving** in wat je wil realiseren
- **Test nieuwe inzichten** uit en **deel je ervaringen** hierover tijdens een volgende sessie
- **Noteer vragen** en breng ze mee



## Onderwerpen

# VOEDING



- **Voedingsdriehoek** van het Vlaams Instituut Gezond Leven
- **4 pijlers**
  - Vocht
  - Koolhydraten
  - Voedingsvezels
  - Vetten
- **Voedselmatrix**
  - invloed op de glycemie
  - uitleg glycemische index - Sweetbee® Gids kan een handige tool zijn
- **Maaltijdplanning** & voorbeelden van recepten
  - Handige website: [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be)
- **Etiketten** lezen en interpreteren
  - Laat de deelnemers oefenen
- Omgaan met **specifieke situaties**
  - Gebruik **nudges** in de omgeving



## Tips

Breng zelf verpakkingen mee en laat deelnemers zelf frequent gebruikte verpakkingen meebrengen



## Onderwerpen

# VOETZORG

- Belang van voetzorg
- Complicaties
  - Mogelijke complicaties ter hoogte van de voet
  - Belang van screening, je kan een monofilament screening doen
  - Hoe kan de patiënt zelf complicaties vermijden?
  - Wat kan je als podoloog doen?
- Verschil tussen een **podoloog** en **pedicure**
- Terugbetalingsmogelijkheden t.v.v. de patiënt
- Hoe kan je een podoloog vinden **in de buurt?**
- Schoen- en kousadvies



## Tips

- Laat deelnemers tijdens de sessie elkaars schoenen inspecteren
- Informeer hen vooraf dat ze hun schoenen zullen moeten uitdoen tijdens de sessie. Hygiëne is hierbij belangrijk

# MENTAAL WELBEVINDEN



## Onderwerpen

- **Slaap**
  - Impact op mentale en fysieke gezondheid
  - Normaal en verstoord slaappatroon
  - Verband tussen slaap en diabetes
- **Stress**
  - Wat is stress, welke soorten bestaan er en wat zijn mogelijke stressreacties?
- **Coping**
  - Wat houdt coping in en welke copingstrategieën zijn er?
- **Veerkracht**
  - Geluksdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven
- **Verbindende communicatie**



## Tips

- Stimuleer kritische zelfreflectie over de onderwerpen
- Geef praktische tips en nodig deelnemers uit om te delen wat voor hen werkt
- Laat deelnemers ervaringen delen en denk mee na over concrete oplossingen voor eventuele problemen

# EDUCATIE



## Onderwerpen

- **Wat is diabetes?**
- **Klachten en complicaties**
- **Symptomen**
- **Zelfcontrole**
- **Behandeling**
- **Wat met het rijbewijs?**



## Tips

- Verzamel voor de start het medicatieschema van de deelnemers. Zo kan je linken leggen tijdens de les
- Breng een glycemiemeter en een insulinepen mee en demonstreer
- Nodig deelnemers uit om eigen ervaringen te delen, speel hierop in

# BEWEGING



## Onderwerpen

- **Bewegen en sedentair leven**
- **Aanbevelingen** – Bewegingsdriehoek Vlaams Instituut Gezond Leven
- **Meer bewegen** in het dagelijks leven
- **Vormen** van beweging
  - Uithouding, kracht, evenwicht
- **Eten** en bewegen
- Invloed van bewegen op **insuline** en **glycemie**



## Tips

- Benadruk dat 2 à 3 doelen rond bewegen voldoende zijn. Werk stap voor stap
- Voorzie oefeningen die haalbaar zijn voor de doelgroep
  - Laagdrempelig, beperkt materiaal, thuis uit te voeren