

Afspraken en begeleiding

De kwartiermaker maakt vooraf sluitende afspraken met huisartsen en POH'ers over verantwoordelijkheden, onderzoek en controles. Een huisarts of POH is aanwezig bij de Startbijeenkomst. Tijdens het jaar komt de Klankbordgroep drie keer bijeen. Hierin zitten de kwartiermaker, de regisseur(s), een Leefkrachtcoach, een deelnemer en een huisarts of praktijkondersteuner.



Hoe gaat de werving?

De werving vindt plaats tijdens een consult met arts of POH'er. Ook is een informatiebijeenkomst of een wervingsbrief mogelijk; alhoewel deze minder effectief zijn.

De kwartiermaker belegt een telefonisch welkomstgesprek; de deelnemer committeert zich aan een aantal afspraken, die hij/zij tijdens de intake ondertekent. Elke deelnemer voldoet een maandelijkse bijdrage van € 7,50 (of lager).

Meer informatie

Wilt u meer weten? Stuur dan een mailtje naar welkom@herstelcirkel.nl of kijk op onze website www.herstelcirkel.nl

081018

Informatie voor
behandelaars

Herstelcirkel
in de wijk

Diabetes type 2 keren in een groep Wat betekent dat voor mijn praktijk?



De uitdaging

Het aantal mensen met diabetes type 2 stijgt snel. In Z-Limburg heeft 1/3 van de inwoners al (pre)-diabetes (Universiteit Maastricht). Goed instellen van de patiënt is belangrijk, maar de echte aanpak begint met leefkracht: meer regie, energie en een beter zelfbeeld.

In de kern is dit probleem in de samenleving ontstaan; daar ligt ook de oplossing. De zorg kan vormen faciliteren die de aandoening blijvend helpen keren. Met een lokale gezondheidsbevorderende omgeving die uitnodigt tot blijvende verandering van gedrag.

De belofte

Hoe verschuif je de aandacht van ziekte en zorg naar gedrag en gezondheid? Door mensen met diabetes type 2 ruimte te geven om zelf en samen hun gezondheid te verbeteren. Hoe?

Met een groepsgerichte aanpak, waarin individuele doelen met coaching centraal staan. Zo verinnerlijkt nieuw gedrag. De winst is meer zelfregie, energie en een verbetering van het zelfbeeld. Dat noemen wij 'Leefkracht'. De aanpak heet Herstelcirkel in de wijk.

Aanpak met bewezen effect

Het hoofddoel van de coöperatieve aanpak is dat de deelnemers meer regie, energie en een beter zelfbeeld verwerven. Dit vertaalt zich in een afname van gewicht, bloedsuiker en cholesterolwaarden en een lagere zorgconsumptie.

Onderzoek van Radboudumc bevestigt dit streven. Deelnemers zeggen meer grip op hun gezondheid te hebben (90%). 70% heeft na een jaar de medicatie afgebouwd, 95% is gezonder gaan eten en 60% laat een daling zien van de BMI.



Wie is waar verantwoordelijk voor?

De deelnemer is verantwoordelijk voor zijn/haar gedrag en de ontwikkeling van de klinische waarden. Hij meet zelf zijn glucose en gewicht, en geeft deze driemaandijks door aan de praktijk.

De huisarts en POH zijn verantwoordelijk voor de diabeteszorg. De deelnemer bepaalt of hij de driemaandelijkse controles afbouwt. De jaarcontrole blijft, evenals de ogen- en voetcontrole. Afbouw van medicatie is slechts toegestaan ná afstemming met de praktijk.

Welke patiënten komen in aanmerking?

Herstelcirkel is geschikt voor iedereen met diabetes type2, ongeacht gebruik van medicatie. In beginsel zijn de deelnemers tussen de 35 en 75 jaar oud; zij voelen de urgentie om nieuw gedrag eigen te willen maken.



Wat verandert er voor mij als behandelaar?

Deze aanpak vraagt dat u uw patiënt meer loslaat; dat kan in het begin een onveilig gevoel geven. Er vinden immers minder controles plaats.

In de eerste maanden zorgt het voor wat meer werk, want verandering roept vragen op. Op den duur levert deze aanpak beter geïnformeerde patiënten op, die bewuster handelen. De ervaring leert dat de zorgconsumptie afneemt; controles en medicatie dalen. U begeleidt uw patiënt iets meer op afstand: coachend, monitorend en legitimerend.



Hoe werkt een Herstelcirkel?

Een coöperatieve aanpak biedt ruimte om zelf te leren sturen. In een groep van 16-20 deelnemers gaat men individueel en samen aan de slag om in een jaar de eigen sleutel tot blijvende verandering te vinden.

Elke deelnemer stelt haalbare doelen op het gebied van voeden, bewegen, ontspannen en/of verinnerlijken van nieuw gedrag, met hulp van de Leefkrachtcoach. De realisatie van de doelen krijgt vorm met steun van de groep; deze activeert, inspireert en is ook een stok achter de deur. De groep benoemt een regisseur(s). Deze coördineert en 'jaagt' de groepsdynamiek aan. De Leefkrachtcoach houdt zicht op de voortgang.

De leden en hun partners beginnen met een startbijeenkomst, daarna volgt een verdieping op voeding en maken zij afspraken over de coöperatie. De groep komt plenair tweemaandijks samen, kent subgroepen rond activiteiten als koken, bewegen, ontspannen en informatie.

Aan het eind van het jaar worden afspraken gemaakt over de invulling van het tweede en derde jaar: 'Herstelcirkel+'.