

Diabetes in Beweging

Resultaten na 30 weken



4
wandegroepen

Verbeterde samenwerking
tussen buurtsportcoaches
en zorgverleners



Meer verbinding
met mensen



58 ingeschreven
deelnemers

37
nog steeds aan
het wandelen



Meer werkplezier
voor begeleiders

Andere
gesprekken
vergeleken
met de
spreekkamer

Naar verwachting
van POH's **minder
bezoeken aan huisarts
nodig** (buiten keten-
zorg om)

Voor de organisatie

Voor de deelnemers

65,5 jaar
Gemiddelde leeftijd



heeft
diabetes

56,5 %



Afname in BMI
(van gem. 31,4
naar 30,7)

78,3 %
Vrouw

21,7 %
Man

Significante afname
in gewicht
(van gem. 89,3 kg
naar 87,4 kg)



Wat heeft het opgeleverd?*

Deelnemers:

- Nemen meer regie over leefstijlgesprekken
- Hebben nieuwe mensen leren kennen
- Bewegen meer (ook buiten het programma om)
- Voelen zich fitter en hebben meer energie
- Hebben een betere conditie
- Hebben meer zelfvertrouwen
- Zullen naar verwachting van begeleiders ook op de lange termijn gezondheidsvoordelen ervaren

Ervaring van een praktijkondersteuner

■ “Mijn ervaring met de Diabetes in Beweging groep is dat ik op een andere manier kennis heb gemaakt met ‘mijn patiënten’. Ik heb zelf negen keer meegewandeld. Je ziet de patiënten in een andere omgeving en situatie en dat maakt de gesprekken informeler dan in de spreekkamer. Ook daarna als je ze weer op de praktijk ziet, is de relatie anders geworden; dat vond ik leuk om te ervaren.

Het kennis delen in de groep en al wandelend over allerlei onderwerpen met betrekking tot diabetes te praten gaat makkelijker. Mensen lijken meer ‘los’ te komen en stellen zelf meer vragen. Het is mooi om te zien hoe de groep is gegroeid en hoeveel plezier ze met elkaar hebben! Heerlijk om even buiten te zijn en met je groep te wandelen! Je hoort veel verhalen wat er leeft onder de mensen met diabetes. Ze spreken daarover ook hun behoeften uit en dat is goed om te weten.”

*Deze gegevens zijn afkomstig uit de tussenevaluatie met deelnemers en begeleidende professionals en uit de eerste resultaten van het wetenschappelijk onderzoek. De gegevens laten de resultaten na 30 weken Diabetes in Beweging zien en worden nog aangevuld na afloop van het programma, waarna deelnemers 50 weken aan hun leefstijl hebben gewerkt.