

# Diabetes in Beweging

Resultaten na 30 weken



4

wandelgroepen



58

ingeschreven deelnemers



Verbeterde samenwerking tussen buurtsportcoaches en zorgverleners



Meer verbinding met mensen



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 ketenzorg om)

## Voor de organisatie

### Voor de deelnemers

65,5 jaar  
Gemiddelde leeftijd

78,3 % vrouw  
21,7 % man



heeft diabetes

56,5 %



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

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.