

Informatie Diabetes Health Coach Programma (versie okt 2016)

Bedankt voor uw interesse in ons Diabetes Health Coach Programma!

Wanneer u besluit mee te doen, is het van groot belang dat uw eigen behandelaar voorafgaand op de hoogte is dat u gaat meedoen. Dit omdat veel van onze patiënten hun diabetes-medicatie sterk kunnen verminderen of zelfs volledig stoppen (zowel insuline als orale medicatie).

Achtergrond

Steeds meer mensen in Nederland worden gediagnosticeerd met diabetes type II. Dit werd vroeger 'ouderdomssuiker' genoemd maar blijkt veel meer met leefstijl te maken te hebben. Een groot deel van de behandeling van diabetes type II is gericht op het onder controle houden van de suikerspiegel, wat vaak betekend dat met de jaren de medicatie gebruikt toeneemt. Dit heeft als nadeel dat de complicaties van diabetes type II blijven bestaan.

Uit de wetenschap blijkt dat leefstijl interventies vaak een minstens zo krachtig effect hebben op diabetes type II (omdat het zich richt op de oorzaak) met als grote voordeel dat er veel juist positieve bijwerkingen zijn zoals: minder medicatiegebruik, meer kwaliteit van leven, fitter voelen etc.

Deze leefstijl interventie gaat starten na een succesvolle pilotstudie in samenwerking met onze partners: LUMC, TNO, TU Delft & Hogeschool Leiden afdeling Fysiotherapie. In deze pilot was er na drie weken een gemiddelde afname in insuline medicatie van 80%.

Het Diabetes Health Coach Programma

Het programma is een traject van een jaar waarin wij u helpen om uw leefstijl aan te passen. Dit zal bestaan uit adviezen en coaching op het gebied van voeding en lichamelijke training gesteund door expert coaches via persoonlijk contact, maar ook via internet (e-coaching), om u zo goed mogelijk te steunen bij het aanpassen van uw leefstijl. Het programma bestaat uit 3 onderdelen:

Intensieve fase (week 1-5). Hierin zal een fysieke meting en startworkshop plaatsvinden, daarnaast zal u 3 dagen per week in groepsverband begeleid trainen en zult u gesprekken met uw coach hebben. Ook vindt er in week 4 een groepsbijeenkomst plaats.

Er zijn enkele tijdelijke leefstijl aanpassingen die kunnen helpen om uw suikerstofwisseling snel te verbeteren. U zult ze invullen in overleg met de coach, mede afhankelijk van uw (gezins)situatie en voorkeuren. Qua voeding: voeding met een zeer lage glycemische belasting; een tijdelijk laag calorische blootstelling; het tijdelijk mijden van alle granen; het tijdelijk eten van relatief veel rauwkost, groenten en groene smoothies plus eventuele aanvulling van omega-3 vetten.

Qua beweging: ieder uur opstaan en 5-10 minuten fysieke oefeningen doen; 2x per dag 30 minuten matig-intensief bewegen (liefst in vast patroon, bijv. woon-werk verkeer); maximale opbouw van kracht- en duurconditie onder begeleiding 3x per week.

Vervolg fase (week 6-10). U gaat in deze fase verder met begeleid trainen en er zal in week 7 en 10 een groepsbijeenkomst zijn. Ook vindt in week 10 een tussenmeting plaats.

In deze fase gaat u verder met het opbouwen van u nieuwe leefstijlpatroon. Deze zijn gebaseerd op de adviezen van de Harvard Epidemiology and Nutrition Group voor voeding en lichamelijke activiteit. Deze bestaan uit: de inname van groenten verhogen (2,5 porties/dag of meer, zowel rauwkost als gekookt), inname van fruit verhogen (2,5 porties/dag of meer, laag-glycemisch fruit vaak in combinatie met een maaltijd), volle granen in plaats van geraffineerde (witte) granen, inname van suikers en hoog-glycemische producten te vermijden, dagelijks portie noten en/of peulvruchten, inname van rood vlees en bewerkt vlees beperken, inname van trans- en dierlijke vetten beperken, niet meer dan 2(mannen) of 1(vrouwen) alcoholische dranken per dag.

Daarnaast draait lichaamsbeweging om meer dan alleen intensief trainen. De richtlijn voor matig intensief bewegen is minstens 60min/dag. Het liefst is dit verspreid op de dag, bijvoorbeeld als pauze tussen activiteiten (werk, lezen, TV kijken) in blokken van 5 tot 15 minuten. Ook werken we aan

gewoontes die ervoor zorgen dat u niet langer dan 1 uur achter elkaar zit. De richtlijnen voor intensieve activiteit (niet comfortabel kunnen praten tijdens inspanning) minstens 3x20 min/week.

Doorontwikkeling fase (week 11-50). In deze fase gaat u zelfstandig verder met training en in praktijk brengen van wat u geleerd heeft. In week 50 zal een groepsbijeenkomst zijn en een fysieke meting. In de doorontwikkeling fase zult u verder gaan en uitbreiden op wat u in de eerste 2 fasen heeft geleerd. Een zeer belangrijk onderdeel hiervan is dat u leefstijlgewoontes onderhoudt en ontwikkelt die 2 doelen dienen:

1. Maximaal bijdragen aan gezondheid.
2. Gezond leven op zo'n manier invullen dat u zo wilt blijven leven, ook over een jaar. (Gezond leven als 'leuk en de moeite waard', niet als 'afzien'.)

Het succes van dit programma hangt af van een aantal randzaken zoals uw insulinegevoeligheid, werking van de alvleesklier en het belangrijkste, uw commitment aan dit programma!

Veel plezier en succes gewenst!

Luuk Simons, Directeur Health Coach Program® & senior scientist TU Delft
Bas Gerritsen, Coach & fysiotherapeut. 0654123122
Wouter v/d Heuvel, Coach & fysiotherapeut. 0612724508

Contact

U kunt zich aanmelden via onze website <http://www.HealthCoachProgram.nl/diabetes>
of contact opnemen via info@HealthCoachProgram.nl.