

Bewegen in de (diabetes)praktijk

Van “patiënt” naar verpleegkundige

Gerald van den Hoek
Diabetesverpleegkundige ZGV Ede
Bestuurslid V&VN Diabeteszorg



2001

Spuut diploma

Ik heb mijn spuit examen
met een goed resultaat afgelegd.

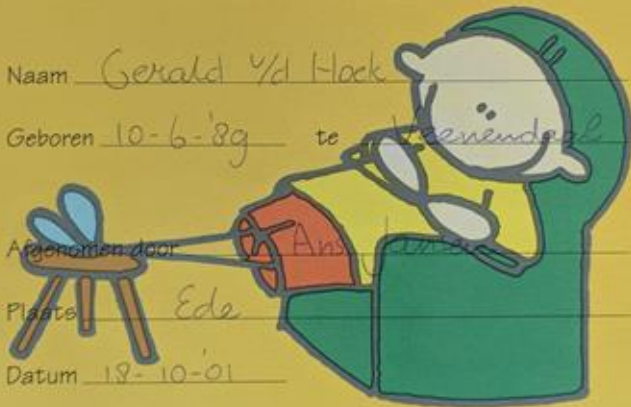
Naam Gerald 'd' Hoek

Geboren 10-6-'89 te Veenendaal

Afgenomen door

Plaats Ede

Datum 18-10-01



Jouw handtekening

Handtekening examiner

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. de Vries'.

 **BOSMAN**

Door mediatoren vrijwillig in zorg



2005



2013



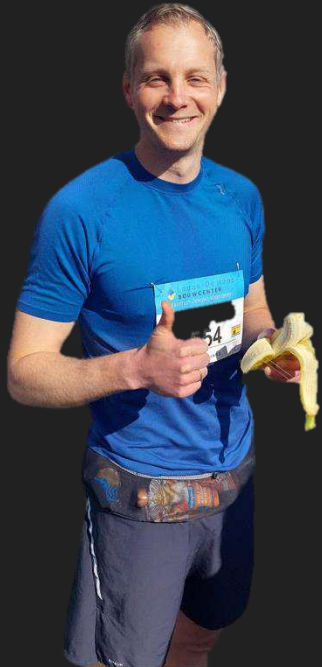
2016



2023



5 HCL systemen 5 marathons



2025



2026/2027



Terugpakken op kaartjes begin dag?

Hoe maak je een sport –of beweegplan?

Hier nog iets over dat sporten en bewegen constant vraagt om het stellen van de juiste vragen en handelen op basis van de antwoorden?

Thomas

Thomas

Welke vragen stel je?

- Welke type activiteit gaat dit om? (En wat verwacht je dan?)
- Wanneer vindt de activiteit plaats en wanneer ga je eten? Wat is je ideale bloedglucosewaarde om te starten?
- Hoeveel actieve insuline wil je in je lichaam hebben?

Aan welke knoppen wil je draaien?

- Actieve insuline
- Voeding
- Activiteit

Joanne

Joanne

Welke vragen stel je?

- Welke type activiteit gaat dit om? (En wat verwacht je dan?)
- Speelt stress of spanning nog een rol?
- Hoeveel actieve insuline wil je in je lichaam hebben?

Aan welke knoppen wil je draaien?

- Actieve insuline
- Voeding
- Activiteit

Liza

Liza

Welke vragen stel je?

- Welke type activiteit gaat dit om? (En wat verwacht je dan?)
- Hoeveel actieve insuline wil je in je lichaam hebben?
- Welke rol speelt de Hybride Closed Loop?

Aan welke knoppen wil je draaien?

- Actieve insuline
- Voeding
- Activiteit

Sport –en Beweegkaart

Elin

Elin gaat de Strong Viking Obstacle Run doen. Dat ziet er ongeveer zo uit:

Filmpje: https://www.youtube.com/watch?v=loG3MD_K994

Elin

Welke vragen stel je?

En aan welke knoppen wil je draaien?

Pauze

Elin

- **Mentimeter antwoorden?**

Elin

- Wanneer begint je voorbereiding?
 - Hoe begint de dag van de Obstacle Run? En wanneer ga je eten?
 - Wat doe je een paar uur voor de Obstacle Run?
 - Doe je nog iets vlak voor de start?
 - Wat doe je tijdens de Run en vlak daarna?
 - En hoe gaat de rest van de dag?
-
- MOETEN WE HIER NOG EEN UITDRAAI BIJ GEBRUIKEN?

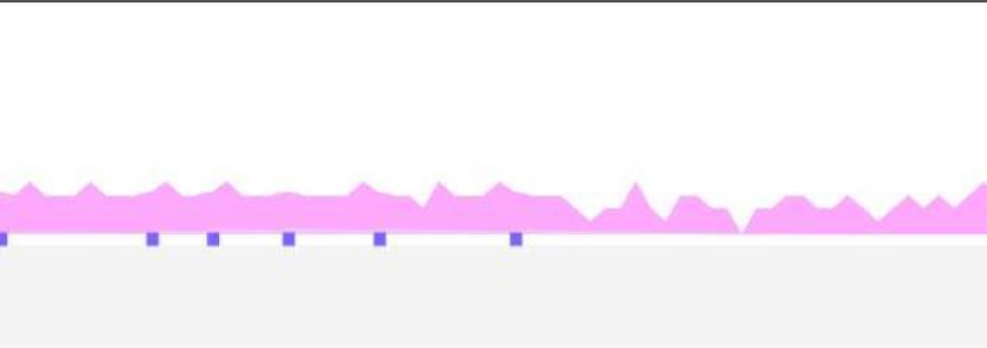
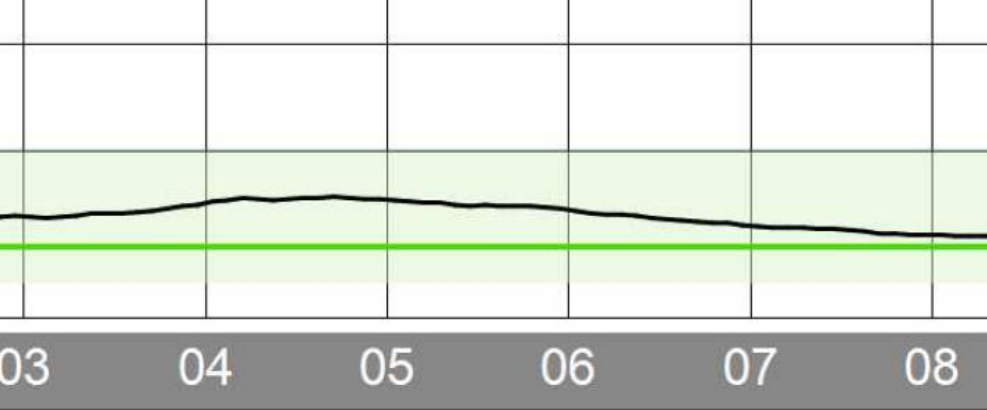
Gerald en Jasper

- Eigen ervaringen + samenvattend
- **KUNNEN WE HIER NOG IETS DOEN OM HET OVERWELDIGENDE VAN AL DIE VRAGEN TE BENADRUKKEN EN DAT ER GEEN KANT-EN-KLARE OPLOSSING KAN ZIJN. DAT DE SPORT – EN BEWEEGKAART KAN HELPEN**
- **MAAR DAT WE WEL EEN RICHTING KUNNEN MEEGEVEN OM TE KIJKEN NAAR DRIE BASIS STRATEGIEN.**
- **(KUNNEN DIT ER 4 ZIJN? NAMELIJK OOK BIJ HOGE BLOEDSUIKERS DOOR INTENSITEIT)**

3 strategieën*

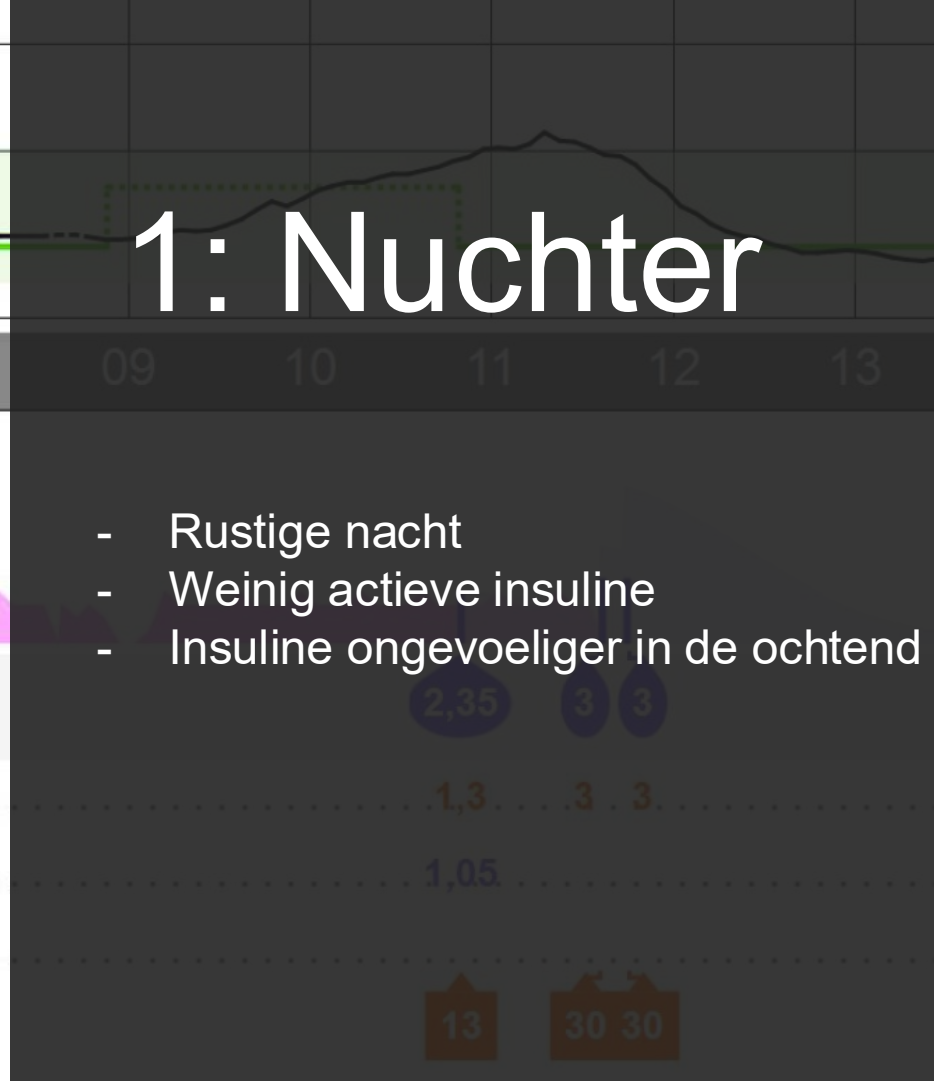
*Disclaimer: De strategieën die in deze presentatie worden besproken zijn **algemene voorbeelden** en gebaseerd op ervaringen en richtlijnen.

Diabetes is voor iedereen anders. Wat voor de één goed werkt, kan bij een ander juist een heel ander effect hebben op de bloedglucose.



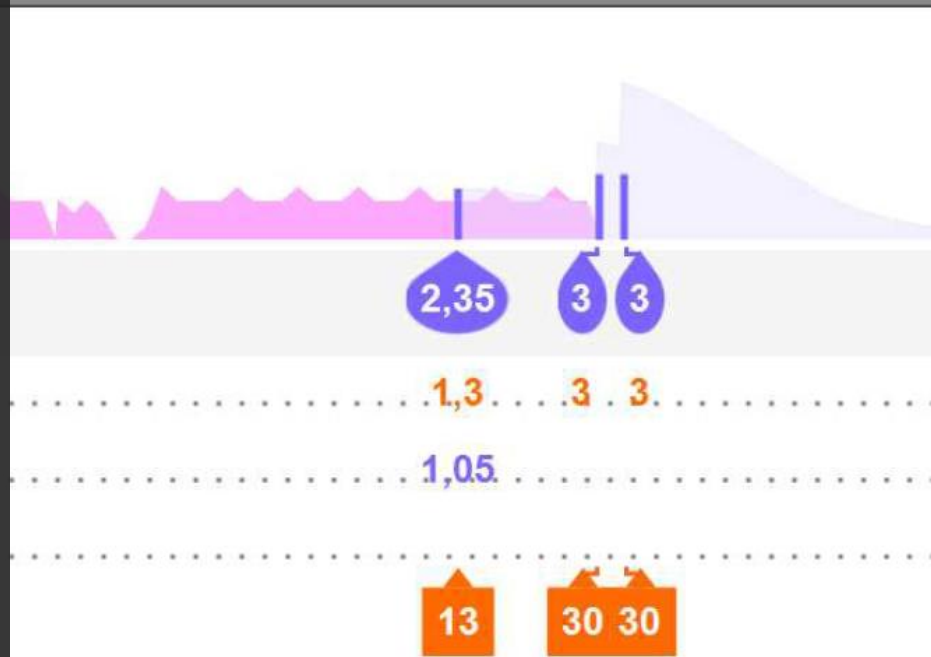
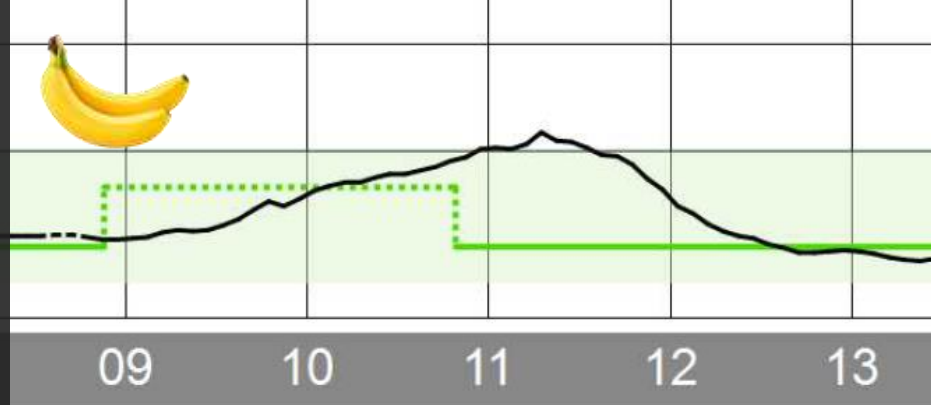
1: Nuchter

- Rustige nacht
- Weinig actieve insuline
- Insuline ongevoeliger in de ochtend



1: Nuchter

- Vlak voor het sporten (0-30 minuten)
0-50 gram koolhydraten eten,
experimenteer met verschillende
voedingsmiddelen



2: Ruim na de maaltijd

- 2-4 uur na de laatste insuline toediening



2: Ruim na de maaltijd

- Tijdelijke basaal/streefwaarde aan
- Vlak voor het sporten (0-30 minuten)
0-50 gram koolhydraten eten,
experimenteer met verschillende
voedingsmiddelen



3: Direct na de maaltijd

- Minder of geen KH invoer



3: Direct na de maaltijd

- Minder of geen KH invoer
- 0 – 90% van de koolhydraten invoeren
- 0-30 minuten na maaltijd vertrekken

* +/- 140 gram koolhydraten



*

20

50

