

# Cursus Diabetes en Fysiotherapie leidt op voor de praktijk

BEELD: WIM VAN IJENDOORN

TEKST: ANNELIES ROOVERS

Fysiotherapie Galecop

R. van Leeuwen

030 - 60 56 118

Hogeschool Leiden heeft een posthbo cursus Diabetes type 2 en Fysiotherapie ontwikkeld. Deze cursus sluit mooi aan op de Masteropleiding Fysiotherapie/Oefentherapie bij mensen met chronische ziekten, die de Hogeschool ook aanbiedt. De cursus besteedt veel aandacht aan de manier waarop je als fysiotherapeut actief de coördinerende rol pakt in de keten van diabetes zorgverleners. “Alleen een bordje in de tuin zetten, is niet voldoende om je meerwaarde te bewijzen”, meent cursusleider Ron van Leeuwen.

Dankzij de vooruitgang in de medische wetenschap en technologie is het gelukt veel acuut levensbedreigende ziekten de baas te worden. Desondanks neemt de vraag naar zorg alleen maar toe. In een samenleving waarin mensen steeds ouder worden en waarin ernstige ziekten niet langer dodelijk hoeven te zijn, wordt de behoefte aan zorg bij chronische aandoeningen groter. De Wereld Gezondheids Organisatie verwacht dat die behoefte in de 21ste eeuw explosief zal toenemen. Het feit dat mensen

op macrovasculair niveau – denk aan hart- en vaatziekten of een beroerte. In 2007 waren er in Nederland 740.000 mensen met gediagnosticeerde diabetes mellitus.

### Motivatie: de weg naar zelfzorg

“Het is dus belangrijk dat ook fysiotherapeuten aandacht besteden aan chronische ziekten in het algemeen en diabetes mellitus in het bijzonder”, concludeert Ron van Leeuwen. “Door de toename van chronische ziekten in onze samen-

leving verandert de zorgvraag: het accent ligt niet langer op ‘cure’ - beter worden -, maar op ‘care’ – zorgen dat je met de beperking van een chronische aandoening optimaal kunt leven.” De aandacht voor leefstijl en het voorkomen van complicaties zijn daarbij belangrijke aspecten. Ron van Leeuwen: “Logisch dus, dat de cursus

Diabetes en Fysiotherapie de motivering van patiënten tot een van de speerpunten in de opleiding heeft gemaakt. Want alleen als patiënten zelf ervoor kiezen hun leefstijl te veranderen en zelf hun doelen formuleren, kan dat uiteindelijk leiden tot blijvende gedragsverandering.

## ‘De cursus leert fysiotherapeuten de zorgketen op wijkniveau te organiseren’

tegenwoordig steeds meer eten en minder bewegen – en dus dikker worden -, draagt daar een steentje aan bij. Overgewicht en obesitas vergroten immers het risico op diabetes mellitus aanmerkelijk. Diabetes mellitus is een chronische aandoening met complicaties op microvasculair niveau (nieren, ogen, perifere zenuwen) en

leving verandert de zorgvraag: het accent ligt niet langer op ‘cure’ - beter worden -, maar op ‘care’ – zorgen dat je met de beperking van een chronische aandoening optimaal kunt leven.” De aandacht voor leefstijl en het voorkomen van complicaties zijn daarbij belangrijke aspecten. Ron van Leeuwen: “Logisch dus, dat de cursus

### Een obesogene leefomgeving

Veel patiënten met diabetes lijden aan het zogenoemde metabool syndroom: Een combinatie van vier aandoeningen namelijk hoge bloeddruk, suikerziekte, verhoogd cholesterol en overgewicht. De omgeving waarin wij leven is mede verantwoordelijk voor de toename van het aantal mensen met overgewicht. De Wereld Gezondheids Organisatie noemt de omgeving zelf obesogeen: het bevordert ongezonde eet- en leefpatronen. Ga maar na: op elke straathoek zijn snacks en ander goedkoop gemaksvoesel verkrijgbaar in overvloed. Via reclame worden we extra aangemoedigd om mee te doen aan de overconsumptie. Verder zijn we steeds meer zittende arbeid gaan verrichten. In een samenleving waarin het meer regel dan uitzondering is, dat beide partners werken, is het verleidelijk om vaker in restaurants te gaan eten of afhaalmaaltijden te nuttigen. En laten we het enorm toegenomen autogebruik van de laatste decennia niet uitvlakken! Overgewicht is dus een heel gecompliceerd probleem, waarin verschillende factoren een rol spelen. De beschikbaarheid en bereikbaarheid van gemaksvoesel, reclame, eetgewoonten, gezinssituatie en overheidsbeleid hebben er allemaal invloed op. Een andere inrichting van de leefomgeving kan overgewicht dan ook helpen terugdringen. Een verkeersveilige omgeving stimuleert bijvoorbeeld het gebruik van de fiets naar school en werk. En ook kunnen we sport- en winkelcentra zo inrichten dat ze mensen ongemerkt stimuleren meer te bewegen. De Wereld Gezondheids Organisatie pleit ervoor meer aandacht te besteden aan de inrichting van de woon-, werk- en leefomgeving om de gezondheid te bevorderen.





In de cursus Diabetes en Fysiotherapie leren fysiotherapeuten welke gesprekstechnieken zij kunnen gebruiken om patiënten te motiveren hun leefstijl te veranderen.”

### Trainingsprogramma op maat

Naast de motivatietechnieken focust de cursus Diabetes en Fysiotherapie op de ontwikkeling van trainingsprogramma's op maat. Want geen twee diabetespatiënten zijn gelijk. “Een prediabeet heeft bijvoorbeeld andere kenmerken dan een diabetespatiënt die al langer bekend is met diabetes”, legt Ron van Leeuwen uit. “En een diabetespatiënt met ernstige complicaties als hart- en vaatziekten en neuropathie zal zijn kwaliteit van leven anders ervaren dan een patiënt zonder deze complicaties. En wat te denken van

## ‘Met de stappenplannen en de trainingsprogramma's op maat kunnen onze cursisten direct in de praktijk aan de slag’

comorbiditeit, zoals een depressie? Allemaal factoren waarmee je bij de samenstelling van een trainingsprogramma op maat rekening moet houden. Al met al is het dus geen eenvoudige zaak om een goed zorgplan te maken voor een diabetespatiënt.”

In de cursus leren de fysiotherapeuten dat het verloop van diabetes mellitus gepaard gaat met verschillende profielen en bijbehorende ziektebeelden. De cursisten leren deze profielen te herkennen en voor elk profiel een trainingsprogramma op maat aan te bieden.

### Fysiotherapeut als spin in het web

Uiteindelijk zijn het niet alleen de wil van de patiënt en de kennis en vaardigheden van de fysiotherapeut die het welslagen van de diabeteszorg bepalen. Die staat of valt bij een goede samenwerking tussen alle disciplines die bij de zorg betrokken zijn: huisarts, diabetesverpleegkundige, diëtist, apotheker en fysiotherapeut, om er maar een paar te noemen. Hierin heeft de huisarts de medische eindverantwoordelijkheid. Hij of zij werkt samen met de anderen in een multidisciplinair diabeteszorgteam. Dit team handelt volgens een vastgesteld diabeteszorgprotocol

dat aansluit bij bestaande richtlijnen. Ron van Leeuwen stelt vast dat de fysiotherapeut een belangrijke rol heeft bij de totstandkoming van dit zorgprotocol. “Het is mijn ervaring dat het vooral de paramedici, zoals de fysiotherapeuten, zijn die samen met de praktijkondersteuners van de huisartsen de kar trekken. Dus moeten fysiotherapeuten goed beslagen ten ijs komen en goed geschoold zijn in alle facetten van de diabeteszorg. In de cursus leren we hoe de fysiotherapeut het initiatief kan nemen tot de multidisciplinaire samenwerking met andere zorgverleners. Alleen een bordje in de tuin spijkeren is niet voldoende om anderen te laten weten dat je er bent. We reiken cursisten daarom een heel praktisch stappenplan aan om de zorgketen op wijkniveau te organiseren en zich daarin actief te profileren. Uiteindelijk moet dit leiden tot een effectieve zorgverlening. Daar hebben zowel de patiënten als de zorgverleners zelf wat aan.”

De cursus Diabetes en Fysiotherapie sluit af met een concreet stappenplan waarmee de fysiotherapeut zijn patiënt na afloop van zijn trainingsprogramma kan begeleiden naar de nazorg bij fitnesscentra of andere partners in de wijk. □

### Aan de slag

De posthbo cursus Diabetes type 2 en Fysiotherapie duurt drie dagen. De cursus combineert kennis met praktische vaardigheden. Ron van Leeuwen benadrukt dat de concrete stappenplannen en trainingsprogramma's op maat de cursus belangrijke meerwaarde geven. “Zelf ben ik maar al te vaak tegen het feit aangelopen dat cursussen je veel kennis en vaardigheden aanleren, die helaas zelden leiden tot concrete producten waarmee je in de praktijk direct aan de slag kunt. Met de stappenplannen en de trainingsprogramma's op maat die wij onze cursisten aanbieden, kan dat wel. Je ziet dus ook direct resultaat.”

Naar verwachting start in het najaar een nieuwe cursus Diabetes type 2 en Fysiotherapie. Anne Mieke Huisman en Ron van Leeuwen zijn de initiatiefnemers van de cursus. Voor meer informatie of inschrijving neemt u contact op met het secretariaat postHBO Fysiotherapie: [fysio.posthbo@hsleiden.nl](mailto:fysio.posthbo@hsleiden.nl).

