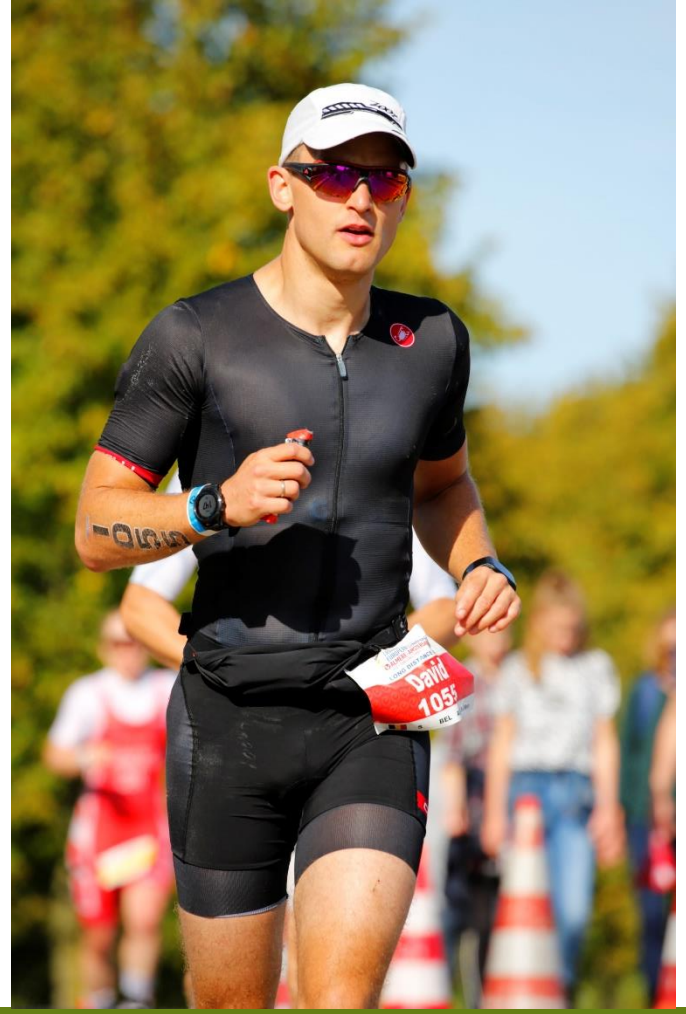
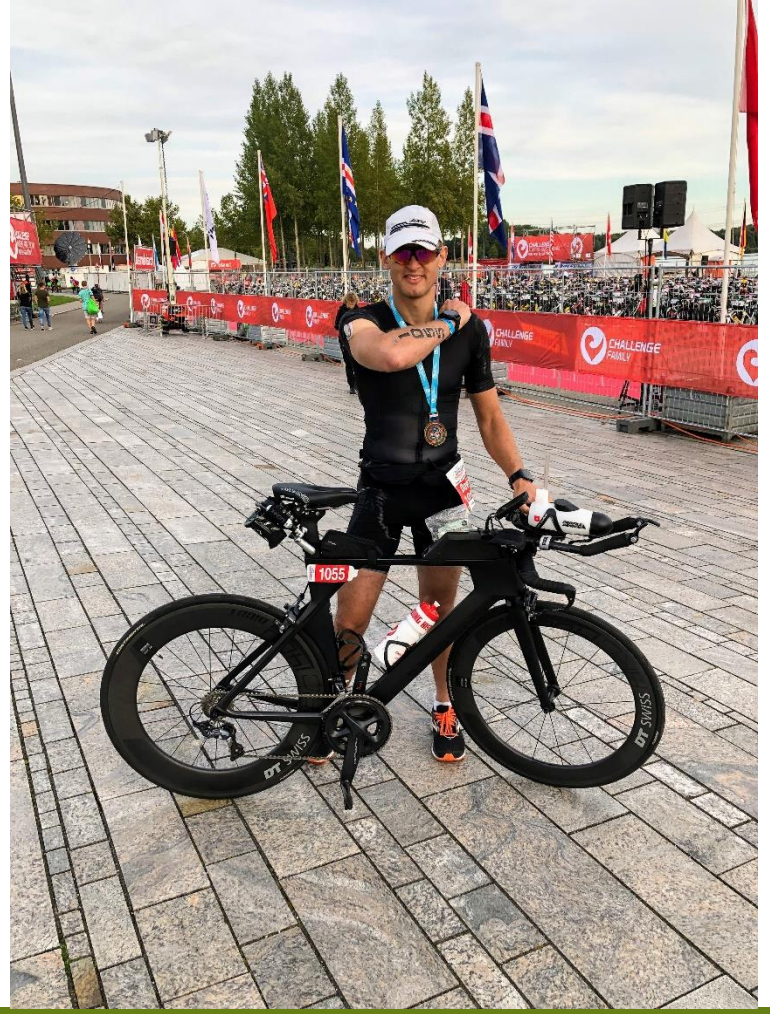
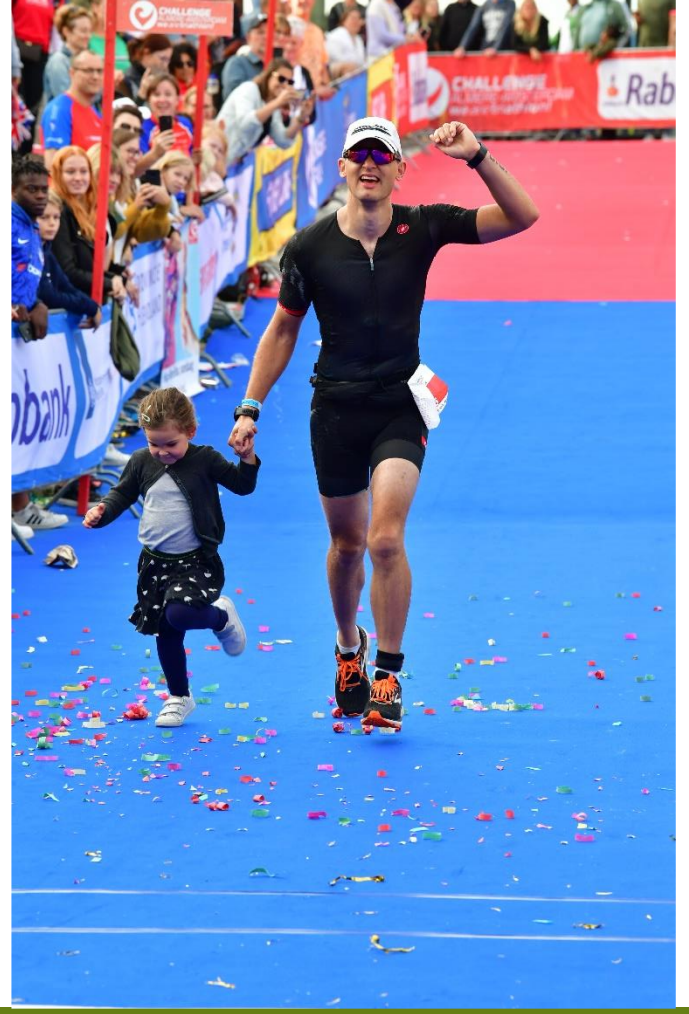
Beleving, Aanvaarding & Empowerment

David Van der Vloet







OWN YOUR DIABETES

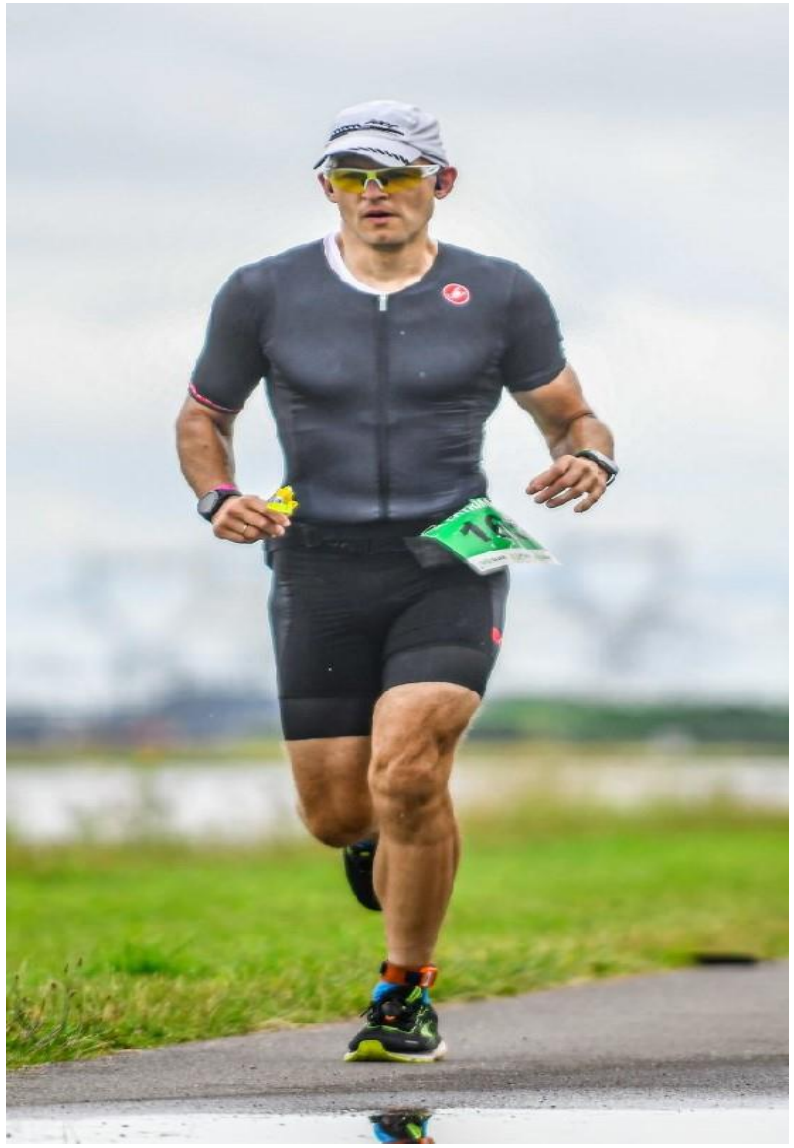
Van aanvaarding naar ownership

© 2021 David Van der Vloet

Voorstelling

Huwelijksreis 2014

Ironman Gravélines 2021



HET IS NIET EERLIJK, WAAROM IK?

VAN DIAGNOSE NAAR AANVAARDING

Diabetesdiagnose en de vijf fasen van rouw[1]

1. Geschoktheid en ontkenning	▪ Dit gebeurt niet met mij, het is niet waar, ik voel me niet ziek
2. Woede	▪ Waarom ik? Het is niet eerlijk. Ze pakken mijn leven af!
3. Onderhandelen	▪ Maar wat als ik nu eens heel gezond ga leven… gaat het dan niet over? Krijg ik mijn leven dan terug?
4. Verdriet en depressie	▪ Ik geef het op, ik kan dit niet. Dit is te veel voor mij.
5. Aanvaarding	▪ Ik kan het niet veranderen, ik moet verder met mijn leven.

1 Kübler-Ross E, Kessler D (2014). On grief & grieving : finding the meaning of grief through the five stages of loss. New York: Scribner. ISBN 978-1476775555. OCLC 863077888

OK, DE WERELD IS NIET EERLIJK. WAT NU?

VAN AANVAARDING NAAR OWNERSHIP

Van aanvaarding naar ownership

- Diabetes is en blijft bij mij. Ik heb er niet voor gekozen, maar ik moet ermee leren leven
- Als ik er dan toch mee moet leven, kan ik er maar beter het beste van maken. Ik ga ervoor en laat me niet ontmoedigen.
- Ik maak gebruik van de laatste technologie en hulpmiddelen om mijn diabetes beter te begrijpen en te regelen
- Ik roep de hulp in van experten, maar zoek ook zelf actief naar informatie
- Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen lichaam. Mijn diabetes is voor mij geen belemmering om mijn dromen waar te maken.

Motivatie

- Kan 2 vormen aannemen:
  1. Intrinsiek: ik wil een lang en gezond leven leiden, ik wil een sportieve prestatie neerzetten, ik wil andere mensen helpen
  2. Extrinsiek: de dokter wil dat ik betere diabetescijfers heb, mijn ouders willen dat ik mijn suiker beter regel

- Intrinsieke motivatie vereist een duidelijk doel: wat wil ik bereiken, waar wil ik naartoe, wat is mijn droom?

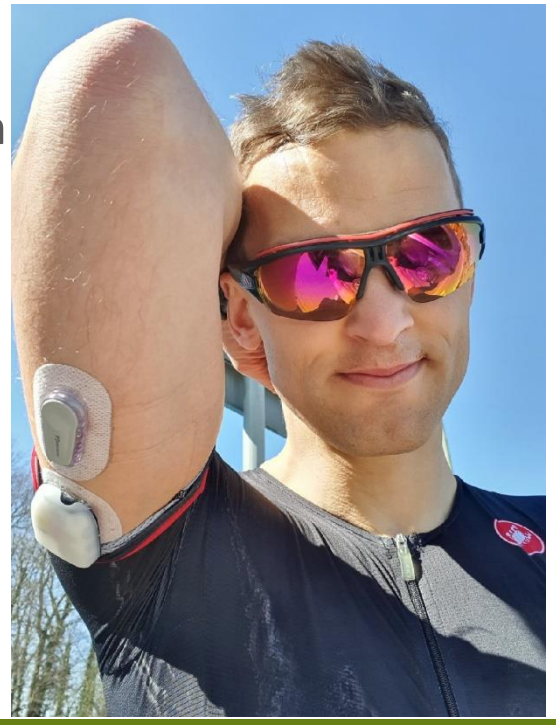
- Klein beginnen, en dan groeien: ik wil 5km kunnen lopen zonder een hypo, ik wil op restaurant kunnen gaan zonder mij te veel zorgen te moeten maken over mijn diabetes, etc.

- Successen versterken de motivatie, maar belangrijk om ook te leren uit wat misloopt

Tools: technologie

- Opvolging via continue glucosemeting (CGM, Dexcom G6)
  -> verbonden via Bluetooth met smartphone/horloge

- Pomp zonder buisjes: Omnipod Dash®
  * Minder zorgen over insulinetoediening
  * Vrijheid
  * Fijnregeling mogelijk
  * Goed af te stellen op dynamisch leven



Support

- Zorgverlening: belangrijk dat diabeten kunnen geholpen worden met hun concrete vragen
- Diabeten doen tegenwoordig vaak al veel onderzoek voordat ze met een vraag komen -> nood aan gespecialiseerde kennis
- Nood aan goede, hands-on informatie, gericht op de praktijk. Niet te veel theorie, verhalen uit het echte leven: blogs, Instagram, Facebook, rolmodellen
- Interdisciplinaire aanpak vereist: niet alleen endocrinoloog, maar ook samenwerking met (gespecialiseerde) diabetesverpleegkundigen, diëtist, psycholoog, eventueel sportcoach, kinesist, oogarts, huisarts, etc.
- Mogelijk nood aan “diabetescoach”
- Support kan ook gevonden worden in peer groups: diabetesvereniging, sportvereniging voor diabeten, themabijeenkomsten voor diabeten

EMPOWERMENT

HOE KUNNEN WE OWNERSHIP STIMULEREN BIJ TYPE 1 DIABETEN?

Own your Diabetes: kenmerken

- **Overtuiging**: Ik leid een actief en gezond leven en vind dat belangrijk
- **Flexibiliteit**: Ik ben niet bang om snel te schakelen en in te grijpen wanneer mijn suikers de verkeerde kant op gaan
- **Leergierigheid**: Als het fout gaat, ga ik op zoek naar de achterliggende reden om te leren voor de toekomst
- **Verbeteringsdrang**: Ik ben bereid om te nieuwe mogelijkheden, technologie en strategieën uit te proberen om mijn diabetes beter onder controle te krijgen
- **Openheid**: Ik probeer mijn diabetes niet te verstoppen, en vind het belangrijk om erover te praten met andere diabeten en niet-diabeten

Own your Diabetes: voordelen

- **Gemoedsrust**: Ik besef dat een perfecte diabetesregeling niet bestaat, maar voel me gerust omdat ik weet hoe ik moet reageren als het misloopt
- **Controle**: Mijn diabetesregeling past zich aan mijn leven aan, niet omgekeerd
- **Zelfvertrouwen**: Ik voel me niet benadeeld of “anders” als diabeet. Ik weet dat ik over alle tools, kennis en ondersteuning beschik om mijn diabetes vlot onder controle te houden.
- **Vrijheid**: Ik zie diabetes niet meer als een belemmering om te doen wat ik echt wil doen in het leven
- **Assertiviteit**: Ik ga actief op zoek naar mogelijkheden om mijn diabetesregeling te blijven verbeteren, en kan hiervoor een beroep doen op andere diabeten, maar ook op een network van zorgverleners en specialisten.

Challenge: Empowerment

- Hoe krijgen we type 1 diabeten van aanvaarding naar ownership?
- Hoe kunnen we de factoren motivatie, technologie en support bij hen aanbrengen?
- Hoe kunnen zorgverleners hierbij een rol spelen?
- Welke initiatieven kunnen we nemen om ownership bij type 1 diabeten te stimuleren?
- Welke andere partijen kunnen hierbij een rol spelen?

@neverbackdown.be

Blog: www.neverbackdown.be

BEDANKT VOOR UW AANDACHT

© 2021 David Van der Vloet