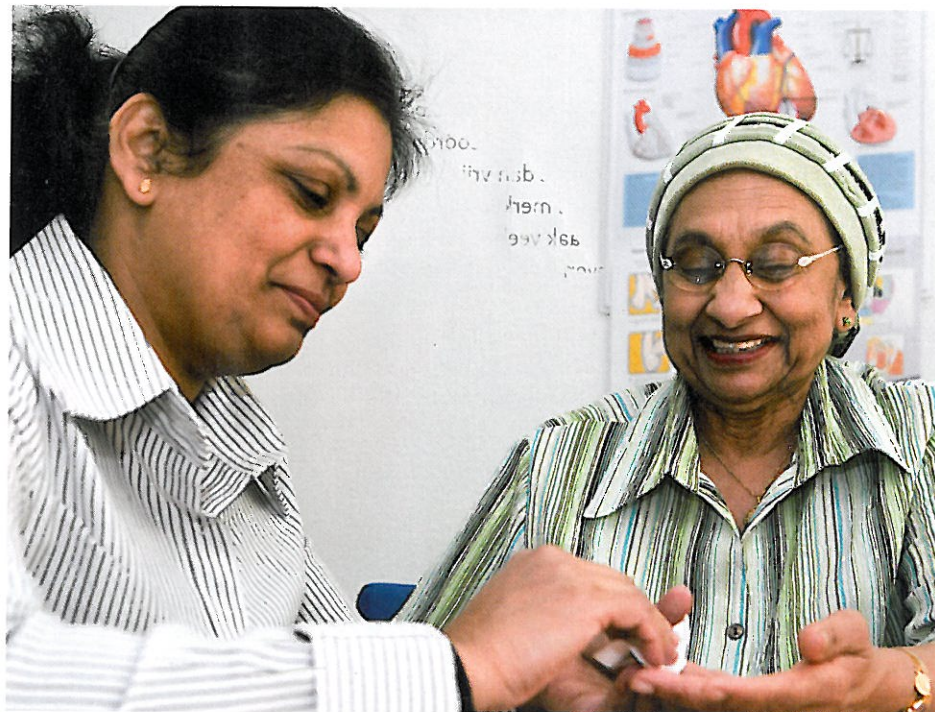


Het Diabetes Educatie Centrum

## 'Ik ben al vijf kilo afgevallen'

Diabetes type 2 komt in verhouding veel voor onder Hindoestaanse ouderen. Multicultureel woonzorgcentrum Jonker Frans in Den Haag heeft daarom sinds 2007 een Diabetes Educatie Centrum. Met uitstekende resultaten.

Sinds 2007 zijn ruim honderd Hindoestaanse diabetespatiënten behandeld in het Diabetes Educatie Centrum. De redenen dat diabetes type 2 veel voorkomt onder Hindoestaanse ouderen zijn leef- en voedingsgewoonten (zo eten Hindoestanen over het algemeen veel rijstgerechten én vaak twee warme maaltijden per dag wat een teveel aan koolhydraten oplevert), weinig beweging en - vermoedelijk - genetische aanleg. Onderdeel van de behandeling zijn onder meer groeps- en individuele gesprekken in eigen taal en cultuur met zorgprofessionals zoals diëtisten en psychologen. Volgens diabetesverpleegkundige Carla Autar is deze benadering een belangrijke succesfactor van het programma: "Doordat de cliënten met verschillende deskundigen contact hebben, voelen ze zich extra gesteund en zien ze het belang van meer bewegen, op vaste tijden eten en goede voeding veel meer in. We prikken de bloedsuikerwaarden



bijvoorbeeld voor én na het eten van verschillende maaltijden. Zo zien ze zelf wat het eten met hun waarden doet. Ik heb echt gemerkt dat de mensen hierdoor beter hun medicijnen gaan innemen. En natuurlijk scheelt het dat we de eigen taal spreken." Mevrouw Niamat (68) beaamt het succes

van het programma: "Ik was al vrijwilliger bij de Diabetesvereniging Nederland, dus ik wist al best veel over diabetes. Maar je hebt ook de behoefte om erover te praten en soms een beetje te zeuren! En je stimuleert elkaar. Sinds ik bij het centrum kom, ben ik al vijf kilo afgevallen!"

### welkom Eva van der Sluis

Florence heet deze keer Eva van der Sluis van harte welkom! Het was een supersnelle bevalling. Op vrijdagavond 22 januari om 23.30 uur braken de vliezen en om 00.58 uur sloten moeder Esther en vader Wico hun prachtige dochter al in de armen. De hele familie is dolgelukkig: broertjes Lucas en Robbert maken prachtige tekeningen voor hun zusje!

*'Vooral de persoonlijke aandacht die zij ouderen bieden, zorgt voor rust in een hectische tijd'*



Lucia Baboelal, wijkmanager van woonzorgcentrum Jonker Frans, complimenteert collega's Mileen en Riana op <http://www.mijntijdvoorzorg.nl/categorie/lucia> voor hun aanpak tijdens de (levensloopbestendige) verbouwing in het centrum.