



Activiteiten, kampen en weekends DM1



Interventies en instrumenten gericht op zelfmanagement en zelfredzaamheid van

Doel	Jongeren met Diabetes Mellitus type I in staat stellen met elkaar en van elkaar vaardigheden te leren waardoor ze zelfstandig met hun aandoening kunnen omgaan.
Doelgroep	Jongeren met DM I die zich in de transitiefase bevinden van het kinderdiabetesteam naar de interne poli voor volwassenen.
Beschrijving	<p>Activiteitenkampen zijn kampen voor 12 -16 jarigen met DM I, die in transitie zijn van de poli kindergeneeskunde naar de interne poli voor volwassenen. Als jongeren vroegtijdig ervaren dat DM I geen beperking hoeft te zijn voor een normale fysieke en mentale ontwikkeling, zorg je ervoor dat ze in staat zijn om hun eigen gezondheid en functioneren blijvend te bewaken. De kampen functioneren enerzijds om gelijkgestemden/lotgenoten te ontmoeten. Anderzijds richt het zich op het verwerven van 'volwassen' vaardigheden.</p> <p>Naast gesprekken met de professionals zijn er activiteiten die de zelfstandigheid van de jongeren bevorderen en om grenzen te verleggen. De activiteiten in een algemeen kamp variëren van kookworkshop, mountainbiken tot gezamenlijke vakantie. In een sportkamp worden activiteiten ondernomen als roeien, mountainbiken en volleybal tot een GPS-tocht en zijn er ontmoetingen met bekende sporters en sporters die zelf diabetes hebben.</p> <p>Het gaat bij deze activiteiten, kampen en weekends om plezier en ontspanning, lotgenotencontact en ook (bij)leren over DM I: diabeteseducatie via jongeren onderling en door professionals. Er wordt bijvoorbeeld gekeken naar koolhydraten en andere voedingsstoffen, zoals calorieën en zoetstoffen. Met de tieners die al uitgaan, wordt gekeken naar alcoholgebruik en wat dit doet met je bloedsuikers. De begeleiders die meegaan op het kamp zijn vaak ervaringsdeskundigen en natuurlijk gaat er ook medisch personeel mee: een kinderarts, (kinder)diabetesverpleegkundige, een diëtist en/of andere professionals.</p>
Verwijzing	<p>De SugarKidsClub (van Diabetes Vereniging Nederland) organiseert allerlei activiteiten, zoals vakantieweken en dagjes weg. De club is er voor alle kinderen met DM I tot 16 jaar. Ook voor ouders en vriendjes/vriendinnetjes biedt de club veel leerzame informatie en leuke ontspanning. Zij hebben ook een pagina op Facebook.</p> <p>Ook stichting Diakidzz heeft tot doel kinderen van 6-12 jaar met Diabetes Mellitus type 1 op een speelse wijze om te leren gaan met hun aandoening en activiteiten te organiseren waar de kinderen zich weer even 'normaal' kunnen voelen. Zij organiseren zomerkampen en gezinsweekenden. Diakidzz is ook op Facebook te vinden, onder andere met foto's van het zomerkamp.</p> <p>Verder bestaat de site JONG met diabetes voor jongeren van 16 tot 30 jaar. Zij organiseren reizen voor jongeren met diabetes. Ze hebben een Facebook pagina en een Facebook groep.</p> <p>Bas van de Goor Foundation heeft als missie: een hogere kwaliteit van leven voor mensen met Diabetes Mellitus door sport. Sinds 2006 organiseert de foundation met veel succes sportactiviteiten zoals clinics, sportdagen, kampen en challenges voor mensen met Diabetes Mellitus.</p> <p>Bas van de Goor foundation heeft diverse onderzoeken gepubliceerd.</p> <p>Mancuso, M & M Caruso-Nicoletti (2003). Summer camps and quality of life in children and adolescents with type 1 diabetes. Acta Biomed, 74 Suppl 1, 35-37.</p>

Over sport en bewegen voor kinderen / jongeren met DM I: Nederlandse Diabetes Federatie (2000): [Sport en bewegen bij Diabetes Mellitus type I](#)

Voorbeeld(en) van toepassingen in de Praktijk

Praktijkvoorbeeld

De Bas van de Goor Foundation (BvdGF) neemt al jaren deel aan de Dam Tot Damloop. In 2012 zal de BvdGF voor de zesde keer mee doen. Het doel is om zoveel mogelijk mensen met Diabetes Mellitus te laten deelnemen. Bas van de Goor Foundation heeft in 2011 voor het eerst een wintersport kamp georganiseerd voor jongeren met Diabetes. Tijdens deze week hebben vele jongeren plezier gemaakt en veel geleerd over hun diabetes. De BvdGF zet deze activiteiten voort.

Effect/resultaat

Voor mensen met DM biedt regelmatig bewegen (30 minuten per dag) voordelen zoals: een betere diabetescontrole, een daling van de bloedsuikerspiegel. Op de lange termijn betekent dit een effectiever gebruik van de in het lichaam aanwezige insuline en op den duur minder vaatproblemen in de kleine bloedvaten zoals in de voeten. Bewegen maakt vooral spieren, hart en bloedvaten soepel en laat mensen zich fitter voelen. Er ontstaat ook aanzienlijk meer energie en uithoudingsvermogen. Wanneer de lichaamsbeweging stopt, dan verdwijnen de positieve effecten ook weer.

Ervaringen

De activiteiten, kampen en vakanties waar jongeren met DM elkaar kunnen ontmoeten zijn belangrijk omdat kinderen/jongeren hier op een makkelijke en ontspannen manier ervaringen kunnen uitwisselen met lotgenoten.