

# NIEUWSBRIEF

## SAMEN STERK MET SUIKER

OKTOBER 2024

### 3<sup>E</sup> NIEUWSBRIEF

In deze nieuwsbrief geven we een update over ons onderzoek naar het diabetes zelfmanagementprogramma 'Samen Sterk met Suiker'.

### OVER SAMEN STERK MET SUIKER

Het Amsterdam UMC ontwikkelde dit programma voor een specifieke doelgroep:

**Volwassenen met diabetes type 2** die moeite hebben om hun bloedsuikerwaarden onder controle te krijgen. De reguliere diabeteszorg sluit vaak onvoldoende aan bij deze doelgroep, bijvoorbeeld door hun **bepaalde gezondheidsvaardigheden, een praktisch opleidingsniveau of een taalbarrière**.

In Samen Sterk met Suiker krijgen zij de kans om **in een groep** en onder begeleiding van een **getrainde professional** meer te leren over hun diabetes en stappen te zetten richting een **gezondere leefstijl**. Het programma maakt gebruik van een **unieke leermethode** en bevat veel visueel materiaal en eenvoudige taal.

### EFFECTONDERZOEK

Update: De dataverzameling voor het proces- en effectonderzoek is in een afrondende fase en wij hopen in het voorjaar van 2025 de eerste resultaten met jullie te delen. Hieronder alvast een quote van een huisartsenpraktijk die patiënten naar Samen Sterk met Suiker heeft verwezen:

“ Ze {huisartsen en POH's} waren alle vier erg enthousiast over wat zij hoorden van patiënten. Met name {naam} nam hierin het woord en vroeg zich af wat wij precies met de mensen doen en wat het programma zo effectief maakt, want zij hoorde hele positieve ervaringen terug van patiënten. Zij hoorde van deelnemende patiënten dat het groepseffect, waarin zij elkaar kunnen steunen en tips kunnen geven, heel waardevol is. Deelnemers zeiden hen dat ze veel geleerd hebben. De POH's merkten dat de patiënten die hebben meegedaan ook beter ingesteld raakten: hun HbA1c-waarden daalden. ”

### CONGRES

Ons onderzoeksteam zal vertegenwoordigd zijn op het ISPAH congres van 28 t/m 31 oktober in Parijs. ISPAH staat voor International Society for Physical Activity and Health.



## IMPLEMENTATIE-ONDERZOEK

In de pilots van ons implementatieonderzoek analyseren we met professionals van verschillende achtergronden onder welke voorwaarden het programma blijvend geïmplementeerd en opgeschaald kan worden.

### Eerste twee pilots succesvol geïmplementeerd

De 1<sup>e</sup> pilot werd begeleid door een fysiotherapeute van Fysiotherapie Sminia. Zij rondde in juli haar groep af in Assendelft. De 2<sup>e</sup> pilot werd gedaan door welzijnswerkers van Gezond Noord (Amsterdam Noord). Zij hebben in augustus de diploma's aan hun deelnemers overhandigd. Zij zijn zo enthousiast dat zij nu op zoek zijn naar mogelijkheden om Samen Sterk met Suiker blijvend te implementeren!

### Vanaf oktober 2024 starten er drie nieuwe pilots!

De welzijnswerkers van Gezond Noord zullen een extra pilot organiseren in een ander deel van Amsterdam Noord. De andere twee pilots zullen worden begeleid door praktijkondersteuner Ankie van Baar (Amsterdam Zuidoost) en diëtist Sam(eh) Gabriël (Amsterdam Oost), zie foto. We kijken ernaar uit om weer te leren van hun ervaringen.



*Van links naar rechts: trainers José Werneke en Sabine de Groot & groepsleiders Ankie van Baar en Sam(eh) Gabriël*

Meer informatie over Samen Sterk met Suiker? Zie [www.samensterkmetsuiker.nl](http://www.samensterkmetsuiker.nl) of mail onderzoeker Lorraine Landais: [l.landais@amsterdamumc.nl](mailto:l.landais@amsterdamumc.nl)