**Back on Track**

**Het programma**:

17.30 uur – Ontvangst en maaltijd

18.15 uur - Bas van de Goor, een diëtist en internist delen kennis en ervaringen over sporten en bewegen met diabetes.

19.30 uur – Mensen met diabetes gaan sporten/bewegen, zorgprofessionals gaan casuïstiek bespreken onder leiding van een ervaren internist

20.30 uur - Ervaringen delen met elkaar en verloop van bloedsuikers plus gebruikte ‘strategie’ gedurende de avond bespreken.

21.30 uur - Afsluiting

**Doelgroep:**

* Mensen met diabetes type 1 (incl introducé), bij voorkeur in het eerste jaar na diagnose, of zij die problemen op het gebied van bewegen ervaren, of twijfelen over de juiste insulinetherapie.
* Diabetesverpleegkundigen, artsen en internisten werkzaam in de tweedelijns diabeteszorg

**Doelstellingen zorgprofessionals:**

* Kennis over sporten en bewegen met diabetes type 1 vergroten
* Bespreken van verschillende typen inspanning (duur/kracht/interval/teamsport/verschil wedstrijd-training) en bijbehorende effecten op de bloedsuikerspiegel en insulinebehoefte
* Bespreken van voor- en nadelen van verschillende insulinetherapieën bij verschillende typen sport
* Casuïstiek bespreken
* Na de back on track avond is de zorgprofessional beter in staat om zijn/haar patiënten te informeren over sporten en bewegen met diabetes type 1.

**Gebruikte richtlijnen:**

NHG standaard

Zorgstandaard diabetes

**Inhoud:**

Sporten en bewegen kan een enorme bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van mensen met diabetes. Het zorgt niet alleen voor een betere diabetesregulatie en een verbeterde insulinegevoeligheid, maar verkleint ook het risico op complicaties op langere termijn. Tegelijkertijd is het ‘managen’ van diabetes tijdens sport soms een enorme uitdaging. Verschillende typen sport hebben een heel ander effect op bloedglucosewaarden. Gedurende de opleiding tot diabetesverpleegkundige wordt er weinig tijd besteed aan sporten en bewegen met diabetes, terwijl patiënten hier in de praktijk veel vragen over hebben. De Bas van de Goor Foundation heeft in de loop der jaren veel kennis en ervaring op dit gebied verzameld en wil daarmee graag het kennisniveau van zorgprofessionals verhogen, zodat zij goed in staat zijn hun patiënten te adviseren. Tijdens Back on Track avonden krijgen daarom niet alleen mensen met diabetes advies, maar delen we ook onze kennis met zorgprofessionals.

Onderwerpen die tijdens deze avond aan bod komen zijn:

* Fysiologie en factoren van invloed op bloedglucose
* (Sport)voeding
* Insulinedosering voor, tijdens en na inspanning, en daarmee samenhangend hypoglykemie-preventie
* Voor- en nadelen van pen- en pomptherapie bij diverse typen sport
* Omgaan met de nieuwste technologische ontwikkelingen (bijv 670G)
* Algemene tips en adviezen
* Casuïstiek uit de praktijk