

# NIEUWSBRIEF

## SAMEN STERK MET SUIKER

MAART 2024

### EERSTE NIEUWSBRIEF

Welkom bij de eerste nieuwsbrief van ons diabeteszelfmanagementprogramma 'Samen Sterk met Suiker'.

Het programma is voor volwassenen van 35 tot 70 jaar met diabetes type 2 bij wie de reguliere diabeteszorg niet goed aansluit, bijvoorbeeld vanwege een praktisch opleidingsniveau of een taalbarrière.

Het programma is oorspronkelijk ontwikkeld door Vera Nierkens en Charlotte Vissenberg (hierbij de [link](#) naar het proefschrift van Charlotte). Janneke Harting en haar Amsterdam UMC-collega's hebben dit programma de afgelopen jaren doorontwikkeld. Het programma wordt momenteel onderzocht middels een effect-, proces- en implementatieonderzoek.

### UPDATE IMPLEMENTATIE-ONDERZOEK

We onderzoeken ook onder welke voorwaarden Samen Sterk met Suiker duurzaam geïmplementeerd en opgeschaald kan worden. Daarom doen we dit jaar enkele pilots. Deze pilots zijn nieuwe groepen waarbij de werving van deelnemers en/of begeleiding van groepen door andere professionals wordt gedaan dan in het effectonderzoek. Bijvoorbeeld door fysiotherapeuten of welzijnswerkers. Sommige pilots zullen buiten Amsterdam georganiseerd worden.

### START 1<sup>E</sup> PILOT!

Lisanne Stange en Vera Vonk van Fysiotherapie Sminia hebben met succes de training voor groepsleiders afgerond in het kader van de pilot voor het implementatie-onderzoek. Lisanne is op dinsdag 12 maart gestart met haar groep bij ontmoetingsplek Het Sociale Winkeltje in Assendelft.



### UPDATE EFFECTONDERZOEK

Een update van het wetenschappelijke onderzoek naar het programma:

- Vanaf mei 2022 zijn er 18 groepen gestart in 10 wijken in Amsterdam.
- Daar hebben 105 diabetespatiënten aan deelgenomen. Zij werden geworven via huisartsenpraktijken.
- Onder deze deelnemers onderzoeken we de effectiviteit van het programma. We verzamelen o.a. gegevens over HbA1C, BMI, medicatiegebruik en kwaliteit van leven. Metingen werden bij de start van het programma gedaan, en na 6 maanden, 12 maanden en 24 maanden. De 6 maanden-meting is inmiddels bijna afgerond.



## SAMEN STERK MET SUIKER IN HET NIEUWS



De Nederlandse Vereniging van diëtisten interviewde groepsleiders Sabine de Groot en José Werneke over Samen Sterk met Suiker. [Klik hier om het artikel te lezen.](#)

Onderzoekers Karien Stronks en Bedra Horreh zijn over het programma geïnterviewd door Medisch Contact. [Klik hier om het artikel te lezen.](#)

## GEINTERESSEERDEN GEZOCHT

In het kader van het implementatie-onderzoek willen we de komende maanden met meer groepen (pilots) starten. Wij zijn daarom op zoek naar enthousiaste professionals die werken met patiënten met diabetes type 2 die interesse hebben in het werven van deelnemers en/of het begeleiden van bijeenkomsten. Wij denken bijvoorbeeld aan:

- Praktijkondersteuners
- Leefstijlcoaches
- Diëtisten
- Podotherapeuten

In deze pilots willen we onderzoeken in hoeverre het mogelijk is om in de toekomst de werving van deelnemers en/of begeleiding van groepen via deze professionals te laten verlopen. Hieronder staat een overzicht van de vier stappen binnen een pilot.

### Stappen binnen de pilot en de bijbehorende tijdsinvestering:



Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met onderzoeker Lorraine Landais: [l.landais@amsterdamumc.nl](mailto:l.landais@amsterdamumc.nl)

## ERVARINGEN VAN DEELNEMERS

We horen positieve ervaringen terug van deelnemers van Samen Sterk met Suiker:

**Sharda G.:** “Je wordt aangezet om na te denken over wat wel en niet goed is voor je leefstijl en bloedsuiker. Ik ben er veel bewuster mee bezig en mijn bloedsuikers zijn veel stabiel. Als ik zondig, dan compenseer ik het. Het is heel leuk om over gezonde en ongezonde voeding te leren. De groep en de trainer zijn leuk. Met elkaar zijn en elkaars verhalen horen is inspirerend.”



**Angelie Ramcharan:** “Het was erg leuk om met lotgenoten zowel leuke als minder leuke ervaringen te delen over leven met diabetes. Wij deelden tips en de bijeenkomsten waren een steun in de rug elke week om niet alleen aandacht aan onze medicatie te geven maar ook voeding en beweging. De spelletjes en "de brief van de week" hebben mij kunnen bewijzen dat ik alles in huis heb om ondanks diabetes toch een goed leven te kunnen leiden!”



## EVEN VOORSTELLEN

Wij zijn het huidige onderzoeksteam van het Amsterdam UMC:



Karien Stronks  
*Professor*



Hidde van der  
Ploeg  
*Professor*



Femke van  
Nassau  
*Senior  
onderzoeker*



Bedra Horreh  
*PhD student*



Lorraine  
Landais  
*Postdoc*