Behandeling

Groepscursus Diabetes de Baas: Beter in balans leven met diabetes type 1

Diabetes de Baas is een groepscursus waarin wij handvatten geven die u kunnen helpen om met uw diabetes om te gaan.

Omdat u diabetes heeft, moet u steeds afwegen: wat moet voorrang krijgen: mijn diabetes of het ‘normale’ leven? Beiden zijn belangrijk, maar hoe voorkom je dat het een ten koste gaat van het ander? En hoe voorkom je dat je opgebrand raakt door je diabetes?

Diabetes de Baas helpt mensen met diabetes een balans te vinden tussen de eisen die de diabetes stelt en de eisen van het normale leven. Zodat zij zelf weer de baas worden over hun diabetes. De bijeenkomsten worden begeleid door een gezondheidszorgpsycholoog en een diabetesverpleegkundige.

De cursus is ontwikkeld door het VU medisch centrum (VUmc) en bieden we nu ook in het Jeroen Bosch Ziekenhuis aan.

Meer informatie over de cursus

Praktische informatie

- De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten.
- Iedere bijeenkomst duurt 2 uur.
- De groep bestaat uit 8 tot 10 deelnemers.
- Deelname aan Diabetes de Baas is gratis.
- Moet u vrij nemen van uw werk om bij de bijeenkomsten aanwezig te zijn? Dan kunnen wij u een brief meegeven voor uw werkgever.
- De bijeenkomsten worden begeleid door trainers van het diabetesteam, zoals een gezondheidszorgpsycholoog en een diabetesverpleegkundige.

Wat verwachten wij van u?

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereidt op de bijeenkomsten. U krijgt een cursusmap. Hierin kunt u de informatie lezen die u tijdens de cursus krijgt. Ook staan er oefeningen in die u kunt doen.

Wat levert Diabetes de Baas u op?

U leert om te gaan met uw diabetes zoals u dat wilt, door doelen te stellen, een actieplan te maken, mogelijke hindernissen te ontdekken en hoe deze te overkomen.

De cursus biedt u de mogelijkheid andere mensen met diabetes te ontmoeten die in dezelfde situatie zitten als u.

De cursus Diabetes de Baas is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Het programma is wetenschappelijk onderzocht. Uit het onderzoek kwam dat de cursus effectief is.

"Ik heb nog nooit aan zoiets meegedaan!" Misschien is deelname aan een cursus als Diabetes de Baas nieuw en onwennig voor u. We kunnen u geruststellen: tijdens de cursus is de sfeer informeel, vriendelijk en vertrouwelijk.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor deze cursus via een e-consult. Dit doet u zo:

Stap 1: Log in op MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) met uw DigiD-app of met de sms-code van DigiD.

Stap 2: Controleer na het inloggen eerst of uw e-mailadres goed in MijnJBZ staat. Hiervoor kiest u in de menubalk voor ‘Mijn gegevens' en dan 'contactgegevens'. Op deze pagina kunt u uw e-mailadres controleren, registreren of wijzigen. Vergeet niet om op de knop 'Opslaan' te klikken.

Stap 3: Klik op 'e-consult' bovenaan uw computerscherm. Gebruikt u uw telefoon, dan staat 'e-consult' in het menu met de 3 streepjes linksboven op uw scherm.

Stap 4: Klik op ‘Start nieuw e-consult’. Klik op 'Aan' en kies het specialisme waarvoor het bericht bedoeld is. Alleen de specialismen waar u onder behandeling bent worden zichtbaar. U kunt kiezen voor 'diabetes-verpleegkundige' of 'interne geneeskunde'. Vul het onderwerp van het bericht in ('Aanmelden Diabetes de Baas') en typ in het tekstveld dat u zich wil aanmelden voor de cursus.

Stap 5. Klik op 'Versturen'. Uw bericht is nu verzonden en uw aanmelding wordt in behandeling genomen.

U ontvangt een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek met een diabetesverpleegkundige.

Heeft u vragen?

Vragen over diabetes of de cursus

Heeft u vragen over diabetes of over de cursus? Stel deze het liefst via een e-consult aan de diabetesverpleegkundige. U krijgt antwoord via e-consult. Als het antwoord klaar staat in MijnJBZ, krijgt u hiervan een melding per e-mail. U moet inloggen in MijnJBZ om het antwoord te lezen.

Vragen aan de gezondheidspsycholoog

Als u vragen heeft aan de gezondheidszorgpsycholoog, dan kunt u het e-consult niet gebruiken. U kunt uw vraag stellen via het contactformulier.
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/medische-psychologie/contact-gezondheidszorgpsycholoog-cursus-diabetes-de-baas)

Code PSY-005

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis