

Voorlichting met weerberichtsymbolen verbetert kennis en inzicht van mensen met diabetes type 2

Diabetes Fonds - 14 februari 2011

Speciale voorlichting verbetert kennis en inzicht over HbA1c, bloeddruk en cholesterol van mensen met diabetes type 2. Dat hebben Amerikaanse onderzoekers aangetoond. In de speciale voorlichting gebruiken de voorlichters weerberichtsymbolen en oefenen de deelnemers met praktijkvoorbeelden.

Wat is het probleem en wat is er tot nu toe over bekend?

Het is belangrijk dat mensen met diabetes genoeg weten over diabetes. Want met die kennis kunnen ze hun diabetes beter in het gareel houden. En dat verbetert hun gezondheid, zowel op de korte als de lange termijn. Drie belangrijke metingen die grote invloed hebben op de gezondheid zijn de 'gemiddelde' bloedsuikerspiegel (HbA1c), de bloeddruk, en de hoeveelheid 'slecht' cholesterol in het bloed.

Uit onderzoek blijkt dat mensen met diabetes vaak te weinig weten over de uitkomsten van die metingen. En standaard voorlichting zorgt er meestal niet voor dat mensen die getallen echt goed snappen. Daarom hebben de onderzoekers nu gekeken of een andere manier van voorlichting beter werkt bij mensen met diabetes type 2. Een belangrijk onderdeel van die speciale voorlichting is actief leren met behulp van weerberichtsymbolen en oefenen met voorbeelden uit 'de praktijk'.

Hoe en waarmee is het onderzoek gedaan?

Aan het onderzoek deden 85 mensen met diabetes type 2 mee. De ene helft kreeg standaard voorlichting, de andere helft kreeg speciale voorlichting. In beide soorten voorlichting sprak een diabetesverpleegkundige in een groepsgebesprek met de deelnemers over diabetes, voeding, beweging, zelf de bloedsuikerspiegel meten, het HbA1c, de bloeddruk en het cholesterol. Daarna konden alle deelnemers hun persoonlijke HbA1c, bloeddruk en cholesterolwaarde in een apart gesprek doornemen met de diabetesverpleegkundige.

De speciale voorlichting was op twee punten anders:

1. Met weerberichtsymbolen maakten de onderzoekers de hoogte van de drie waardes begrijpelijker. 'Zonnig' betekende een goede waarde, 'bewolkt' stond voor een iets te hoge waarde, en 'stormachtig' betekende een veel te hoge waarde. De onderzoekers probeerden met die symbolen duidelijk te maken wat een getal kan zeggen over de gezondheid.
2. Daarnaast konden de deelnemers oefenen met voorbeelden uit 'de praktijk'. Ze kregen een verhaaltje over de leefstijl van drie denkbeeldige mensen met diabetes, met hun waardes voor HbA1c, bloeddruk en cholesterol. De deelnemers moesten vervolgens met die informatie voor zichzelf en met elkaar besluiten wie van de drie mensen in de toekomst het meest gezond zou zijn. Het doel van dit onderdeel was niet om een goed of fout antwoord te geven, maar meer om actief te oefenen met de uitkomsten van metingen, en de gevolgen daarvan voor de gezondheid.

What is your diabetes forecast?



Drie maanden na de voorlichting moesten de deelnemers vragen beantwoorden over de drie belangrijke waardes. Op die manier keken de onderzoekers of de deelnemers de getallen goed snapten.

Wat zijn de resultaten?

Deelnemers die speciale voorlichting kregen, snapten de waardes voor HbA1c, bloeddruk en cholesterol veel beter dan deelnemers die standaard voorlichting kregen. De deelnemers die speciale voorlichting kregen hadden namelijk drie maanden na de voorlichting vrijwel alle vragen goed beantwoord, terwijl de andere deelnemers op bijna alle vragen geen of een fout antwoord gaven. Deelnemers die speciale voorlichting kregen, wisten vaker wat de drie belangrijke metingen zijn. Ook wisten ze beter wat hun persoonlijke waardes voor HbA1c, bloeddruk en cholesterol waren. Daarnaast hadden ze een stuk beter inzicht in wat hun persoonlijke waardes zouden moeten zijn (streefwaardes).

Wat zijn de conclusies en wat voegt dit onderzoek toe?

Speciale voorlichting verbetert kennis en inzicht over HbA1c, bloeddruk en cholesterol van mensen met diabetes type 2. In de speciale voorlichting gebruiken de voorlichters weerberichtsymbolen als beeldspraak en oefenen de deelnemers met praktijkvoorbeelden. Die manier van voorlichting geven stimuleert mensen met diabetes om zelf actief te leren. Daardoor is hun kennis en inzicht flink beter dan wanneer mensen standaard voorlichting krijgen in een gesprek zonder beeldspraak en oefeningen.

Volgens de onderzoekers werkt de speciale voorlichting beter omdat mensen actief moeten deelnemen, in plaats van alleen maar passief een verhaal aanhoren. De informatie blijft zo veel beter 'hangen'. De onderzoekers zeggen er wel bij dat de werkzaamheid van de speciale voorlichting nog uitgebreider getest moet worden onder verschillende mensen en omstandigheden.

Bron

[A.D. Naik en collega's, Knowing the ABCs: a comparative effectiveness study of two methods of diabetes education](#)

Patient Education and Counseling (2011) online

DOI: 10.1016/j.pec.2011.01.010