

Onderzoek naar diabetes bij jongeren

ODISEE-STUDENT SANDRA MARTENS NEEMT BACHELORAWARD IN ONTVANGST

Sandra Martens, studente Verpleegkunde aan hogeschool Odisee, ontvangt vandaag de bacheloraward van het NVKVV (Nationaal Verbond van Katholieke Vlaamse Verpleegkundigen en Vroedvrouwen). Ze krijgt die overhandigd tijdens het jaarlijkse diabetessymposium. Sandra onderzocht in haar bachelorproef de invloed van adolescentie op diabetes. "Het werk van Sandra Martens steekt er voor ons duidelijk bovenuit", klinkt het bij het NVKVV. "De bachelorproef is relevant voor het werkveld, heeft een duidelijke opbouw en integreert theorie in praktijk."

"Ik onderzocht voor mijn bachelorproef welke invloed de adolescentie heeft op diabetes", legt Sandra uit. "De adolescentie is voor een jongere met diabetes namelijk vaak nog verwarrender dan voor andere jongeren." Waarom precies?

- De sterke emoties van de adolescent zorgen voor meer adrenaline, wat op zijn beurt voor een stijging van de glycemie kan zorgen.
- De jongere wil zelfstandiger leven en zich losmaken van zijn zorgfiguren. Maar pas na hun 16de komen de hersenfuncties tot ontwikkeling. Daarom kunnen jongeren nog niet goed vooruitdenken, plannen en organiseren. Tiensers willen de diabetesbehandeling zelf in handen nemen, maar zijn daar eigenlijk nog niet rijp voor.
- Leeftijdsgenoten worden steeds belangrijker. Jongeren willen erbij horen.
- Patiënten vinden dat diabetes hen anders maakt, en dat is net wat ze niet willen. Ze proberen hun diabetes vaak te verbergen en doen mee met het eet- en drinkpatroon van hun leeftijdsgenoten.
- Ook de eerste stapjes in de liefde worden gezet. Sommige diabetespatiënten wijten mislukkingen in de liefde wel eens aan hun diabetes en verzwijgen het daarom liever. Daarnaast zijn ze ook bang voor een hypo tijdens het vrijen. Dat is onterecht, maar de angst blijft.

Concrete tips voor ouders

Sandra formuleert in haar bachelorproef een aantal tips voor ouders.

- Ook jongeren met diabetes experimenteren met alcohol, uitgaan, drugs... Het is belangrijk om als ouder enkele duidelijke, niet te overschrijven grenzen te stellen. Maar binnen die grenzen moet er ruimte zijn om te groeien.
- Jongeren gaan af en toe over de grens. Het is dan belangrijk dat er in het gezin een sfeer van openheid en vertrouwen heerst. Dwars tegen je tiener ingaan heeft meestal geen zin. Strenge regels lokken halsstarrigheid uit. Liefde, genegenheid, begrip voor de situatie en aanmoedigen hebben wel positieve resultaten.



- Als jongeren vertrouwen krijgen, proberen ze dat vertrouwen waard te zijn. Als ze toch falen heeft het geen zin hen met de vinger te wijzen.
- Het heeft geen zin om tegen een tiener met diabetes te dreigen met langetermijncomplicaties . In plaats daarvan is het beter om samen met hen te bedenken welke dingen gemakkelijker zouden gaan bij goede glycemiewaarden. Bepaal samen met je zoon of dochter duidelijke doelen .
- Benoem glycemiewaarden niet als slecht, maar zeg bijvoorbeeld dat ze niet binnen het streefdoel vallen. Vervorm hoge emotionele cijfers tot 'actiecijfers'.
- Uit internationaal onderzoek is gebleken dat ook op deze leeftijd een beloningssysteem heel goed werkt. Vooral sociale beloningen, zoals een uitstap maken, zijn effectief.
- Het is belangrijk om jongeren nooit te belonen voor goede glycemiewaarden, maar wel voor het goed uitvoeren van handelingen (bv. meten, spuiten, bolussen, koolhydraten tellen). Op die manier wordt het voor de tiener de moeite waard zich in te zetten voor iets wat hij/zij liever niet zou doen.

Meer info (niet voor publicatie)

Sandra Martens, studente Verpleegkunde Odisee Campus Waas. E-mail: sandra.martens2@telenet.be. Tel: 0474-75 82 46.

Ives De Mil, docent Verpleegkunde Odisee Campus Waas. E-mail: ives.demil@odisee.be. Tel: 0499-27 56 24.

Catherine Decraene, Dienst Marketing & communicatie Odisee Campus Waas. E-mail: catherine.decraene@odisee.be. Tel: 0468-19 07 52.