

Bij u is onlangs of al langere tijd geleden de diagnose Diabetes Mellitus type 2 gesteld.

De behandeling van diabetes wordt uitgevoerd door verschillende zorgverleners van de Gezondheidscentra De Bilt.

In deze folder kunt u lezen welke zorgverleners betrokken zijn bij uw behandeling en wat ze voor u kunnen betekenen.

De verschillende zorgverleners hebben overleg met uw huisarts over uw behandeling.

Begeleiding door de praktijkondersteuner

De praktijkondersteuner controleert tijdens het spreekuur onder andere het suikergehalte in uw bloed, uw bloeddruk en uw gewicht. U krijgt voorlichting over het leven met diabetes, de risico's van diabetes en u krijgt gerichte adviezen over uw medicijngebruik. De praktijkondersteuner vraagt hoe het met u gaat en u kunt mogelijke problemen bespreken. Ook worden de streefwaarden voor glucose, het vetgehalte van het bloed, het gewicht en de bloeddruk met u besproken.

Voor de controle van uw diabetes adviseren wij u om twee tot vier keer per jaar op het diabetesspreekuur te komen. Eén van die

controles is een uitgebreidere (jaar)controle. Ook is het belangrijk dat u in ieder geval één maal in een jaar door uw huisarts gezien wordt. Voor de jaarcontrole vindt een uitgebreid bloedonderzoek plaats in het Diagnostisch Centrum MediBilt Saltro en u krijgt een verwijzing voor oogonderzoek.

Bij de begeleiding wordt gebruik gemaakt van een zogenoemd zelfmanagementboek. Het boek heeft twee functies. Ten eerste stimuleert het u om zelf te bepalen wat belangrijk voor u is en wat minder belangrijk. In de tweede plaats worden er alle belangrijke meetwaarden en afspraken in genoteerd.

Voeding

Eten doen we allemaal. Eten en drinken hebben vele functies zoals gezelligheid, ontspanning, troost of eenvoudig als eerste levensbehoefte. Onze voeding heeft invloed op onze gezondheid. Wanneer er diabetes ontstaat, kunnen we met de voeding een aantal aspecten beïnvloeden. Zo hebben koolhydraten en vezels te maken met het reguleren van de bloedsuikerspiegel, vet met het cholesterolgehalte, zout heeft invloed op de bloeddruk en de totale hoeveelheid calorieën op het gewicht. Allemaal punten die bij de diabetescontrole aan de orde komen.

Het is niet voor iedereen even makkelijk om voor de lange termijn het voedingspatroon c.q. voedingsgedrag te veranderen.

De diëtist kijkt naar uw persoonlijke situatie, wensen, verwachtingen, motivatie en de mogelijkheden voor het aanpassen van uw eetpatroon. In overleg wordt gekeken hoe de adviezen voor u toepasbaar zijn, waarbij een evenwicht wordt gezocht tussen 'wat gezond is' en 'het leven leuk houden'. De diëtist kan u begeleiden bij het vinden van deze balans. Kleine veranderingen kunnen groot effect hebben. De praktijkondersteuner zal u, in overleg met de huisarts, doorverwijzen naar de diëtist.

Bewegen

Dat iemand met diabetes voldoende moet bewegen, is u vast bekend. Maar u kunt er vragen over hebben. Bijvoorbeeld: wat is eigenlijk voldoende bewegen? Wat is de juiste manier van bewegen?



Spiereen bestaan uit spiervezels. Spiervezels gebruiken suiker als brandstof om te kunnen functioneren. Hoe meer spiervezels u hebt, hoe meer suiker u verbrandt. Daardoor daalt de suikerspiegel. Kortom, door te sporten verlaag je de suikerspiegel en is het in veel gevallen mogelijk de dosering van de medicijnen te verlagen. Door krachttraining bouwt u meer spiervezels op. Door cardiotraining (trainen naar aanleiding van een bepaald hartslagniveau) bouwt u algehele conditie op en zult u zich fitter gaan voelen, waardoor u activiteiten zoals lopen en fietsen, maar ook (huishoudelijk) werk beter kunt volhouden. Om die reden zullen alle betrokken zorgverlener u stimuleren tot een gezonde en actieve leefstijl. Om precies de voor u juiste 'dosering' beweging te kunnen bepalen, kunt u begeleiding nodig hebben. Samen met u wordt bepaald welke begeleiding het meest geschikt is. Dat kan een verwijzing naar de buurtsportcoach betekenen. Die kan dan met u nagaan welke vorm van bewegen het best bij u past en waar u dan naar terecht kunt. In sommige gevallen kan ook de fysiotherapeut bij de behandeling betrokken worden. Zo bent u verzekerd van een oefenprogramma dat helemaal op u persoonlijk is toegesneden.

Psychologische aspecten

Diabetes is een chronische aandoening die bij het vaststellen van de diagnose een behoorlijke impact op iemands leven kan hebben. Er kan veel veranderen in uw leven: mogelijk moet u uw eetpatroon aanpassen, u moet misschien insuline spuiten en u moet uw bloedsuikers in de gaten houden. Iedere keer moet u weer de motivatie opbrengen dit te doen. De één gaat dit makkelijker af dan de ander. Er kunnen dan ook aanpassings- en of motivatieproblemen ontstaan waar een psycholoog u mee kan helpen.

Andere psychische klachten die voorkomen bij mensen met diabetes zijn: depressie (20% van de diabetespatiënten krijgt hiermee te maken), angst (bijvoorbeeld voor ernstige complicaties), seksuele problemen en eetstoornissen.

Ook kan het zijn dat uw partner moeite heeft met de aanpassing in levensstijl waardoor u minder steun ervaart. In dat geval is het risico op psychische klachten vaak groter. Indien de problemen onbehandeld blijven, kan dit negatieve gevolgen voor uw psychisch welzijn hebben, maar ook voor de diabetesregulatie. In eerste instantie kunt u samen met uw praktijkondersteuner/ diabetesverpleegkundige deze problemen bespreken.

Mocht de hulp van de praktijkondersteuner GGz (POH GGz) of de psycholoog nodig zijn dan kunt u met hen een afspraak maken.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de desbetreffende zorgverlener:

POHs

Praktijkondersteuning Huisartsen De Bilt
Henrica van Erpweg 2 3732 BG De Bilt
Afspraak maken via de assistente van uw huisarts

POH GGz

Bernadette Smits en Kees Sant
Henrica van Erpweg 2 3732 BG De Bilt
Afspraak maken via de assistente van uw huisarts

Diëtist

Liselotte Huntink
www.voeding-vitaal.nl
Liselotte@voeding-vitaal.nl
☎ 06-46 668 278

Psycholoog

Psy Care & Coaching
Henrica van Erpweg 2
3732 BG De Bilt
Website: www.psycc.nl
E-mailadres: info@psycc.nl
☎ 06-205 199 78 / 06-151 273 39

Buurtsportcoach

Sebastiaan Klok (Stichting Mens)
☎ 030-220 2365

Fysiotherapie "De Bilt"

Henrica van Erpweg 2
3732 BG De Bilt
www.fysiotherapiedebilt.nl
info@fysiotherapiedebilt.nl
☎ 030-220 2365

