

## Het diabetesteam

Vanwege uw diabetes bent u onder behandeling bij de internist. De internist werkt nauw samen met de diabetesverpleegkundige.

### **Wat kunt u verwachten?**

De internist richt zich vooral op de behandeling van de diabetes, bespreekt de klachten en doet onderzoek naar mogelijke schade ten gevolge van de diabetes. De diabetesverpleegkundige is gespecialiseerd in het geven van voorlichting over diabetes en biedt u ondersteuning bij het leren omgaan met diabetes en de gevolgen ervan. De diabetesverpleegkundige bespreekt met u de onderwerpen die op een bepaald moment voor u van belang kunnen zijn, zoals:

- Informatie geven over wat de ziekte inhoudt en wat iemand er zelf aan kan doen (zelfzorg).
- Het geven van instructie over zelfcontrole (= het meten van uw bloedsuikerwaarden) en insuline injecteren.
- Informatie over de verschillende materialen, zoals bloedsuikermeters, insulinepennen en insulinepompen.
- Ondersteuning en begeleiding bij het omgaan met diabetes en de emotionele, psychische en sociale gevolgen van de ziekte.
- Begeleiding om de kennis over uw diabetes toe te passen in het dagelijkse leven.
- Eventueel wordt u ook naar andere disciplines doorverwezen.

### **De controles**

Een goede behandeling van diabetes mellitus is van belang om de schade die door langdurig te hoge bloedsuikerwaarden kan ontstaan zoveel mogelijk te beperken. Het gaat vooral om schade aan de bloedvaten van ogen, nieren, hart en benen/voeten. Om die reden is het verstandig om uw bloedsuikergehalte regelmatig te controleren. Alléén controle van het bloedsuikergehalte is echter niet genoeg. De beoordeling van mogelijke gevolgen van diabetes mellitus komen regelmatig aan bod. Diabetes mellitus is daarnaast niet de enige risicofactor voor hart- en vaatziekten. Ook roken, overgewicht, een te hoog cholesterolgehalte en hoge bloeddruk spelen daarbij een rol. Daarom worden ook deze factoren gecontroleerd. Voor de controle van uw diabetes krijgt u vier maal per jaar een afspraak, dit is met een tussentijd van 3 maanden, afwisselend bij de internist en de diabetesverpleegkundige.

Extra controles bij de internist of diabetesverpleegkundige kunnen nodig zijn als er problemen zijn, die vaker gecontroleerd en besproken moeten worden, zoals te hoge en te lage bloedsuikerwaarden.

### **De jaarlijkse controle door de internist**

*Laboratoriumonderzoek*

1x per jaar wordt uitgebreid laboratoriumonderzoek gedaan. Ruim een week voor de afspraak gaat u naar het laboratorium voor bloed- en urineonderzoek. Voor dit bloedonderzoek hoeft u niet nuchter te zijn. In het bloed worden naast het HbA1c, de nierfunctie (kreatinine) en het gehalte van de verschillende vetten (totaalcholesterol, HDL-, LDL-cholesterol en triglyceriden) bepaald. Indien nodig wordt aanvullend onderzoek aangevraagd.

Voor het urineonderzoek levert u 1x een portie ochtendurine in bij het laboratorium. Hierin wordt het eiwitgehalte (microalbumine) bepaald. Voor de 2<sup>e</sup> controle in het jaar wordt meestal alleen een HbA1c waarde geprikt en daarvoor hoeft u niet nuchter te zijn. HbA1c is een waarde die aangeeft hoe uw bloedsuikerwaarden de afgelopen periode van ongeveer 2 maanden zijn geweest.

*Meenemen voor de controle:*

- Een dagboekje met recente dagcurves
- Een lijst van de medicijnen die u gebruikt

U meldt zich bij de aanmeldbalie en loopt dan naar het wachtgebied in de polikliniekhal. De assistente roept u op en meet uw bloeddruk en gewicht.

*Wat wordt besproken?*

De internist bespreekt met u de door u gemeten bloedsuikerdagcurves en de uitslagen van het laboratoriumonderzoek. Mogelijk wordt de medicatie aangepast of wordt in overleg met u een andere behandeling gestart. Tijdens de controle besteedt de internist aandacht aan de aanwezigheid en het kunnen voorkomen van mogelijke complicaties van diabetes. De meeste complicaties zijn een langetermijneffect van hoge bloedsuikerwaarden. Ook roken, voeding, (over-)gewicht, bloeddruk en vetstofwisseling spelen hierbij een belangrijke rol. Langdurig te hoge bloedsuikerwaarden kunnen afwijkingen veroorzaken aan ogen, hart- en bloedvaten, nieren, zenuwen en voeten.

### **Halfjaarlijkse controle door de diabetesverpleegkundige**

In de week voor de controle gaat u naar het laboratorium voor het bepalen van het HbA1c of u gebruikt een HbA1c kaartje en stuurt dit 2 weken van te voren op. Hiervoor hoeft u niet nuchter te zijn.

*Meenemen voor de controle:*

- Dagboekje met daarin recente dagcurves
- Uw bloedsuikermeter met teststrips, prikpen en lancetten
- Uw insulinepennen met een naaldje
- Heeft u een insulinepomp, dan graag de PDM of afstandsbediening meenemen en een uitdraai van de pomp- en/of sensorgegevens

### *Wat wordt besproken?*

- Hoe gaat het met u?

Door regelmatig gericht vragen te stellen aan mensen met diabetes over hoe het met hen en met hun diabetes gaat, kunnen eventuele problemen met het hebben en omgaan met diabetes vroegtijdig worden onderkend. De diabetesverpleegkundige kan u hiermee helpen of u verwijzen naar een andere hulpverlener, bijvoorbeeld een psycholoog.

- Insuline spuiten en bloedsuikers meten.

De diabetesverpleegkundige bekijkt de plaatsen waar u insuline spuit en adviseert u over de techniek van het spuiten en het roulatieschema. Ook de techniek van het bloedprikken wordt besproken om fouten in de uitslag te voorkomen. De insulinepennen en de naalden worden gecheckt (1x per jaar) en indien nodig vernieuwd.

De bloedsuikermeter wordt door het laboratorium gecontroleerd na afloop van de controle (1x per jaar). Wijkt de waarde van uw meter te veel af met die van het laboratorium dan komt u terug voor een nieuwe meter.

- Voetinspectie

- Praktische problemen

De bloedsuikerwaarden worden besproken. Mogelijke oorzaken van te hoge en te lage bloedsuikerwaarden worden doorgenomen. De bloedsuikerwaarde wordt beïnvloed door bijvoorbeeld meer of minder bewegen, het eetpatroon, een andere baan, onregelmatige diensten, vakantie of ziekte. De diabetesverpleegkundige probeert samen met u te zoeken naar hoe u hier het beste mee om kan gaan, zo nodig in overleg met de internist. De hoeveelheid diabetesmedicatie wordt zo nodig aangepast.

Langdurig hogere bloedsuikerwaarden kunnen stoornissen geven in de zenuwen waardoor het gevoel in de voeten kan veranderen. De diabetesverpleegkundige test het gevoel met behulp van een monofilament, een soort stokje met een dun draadje. De voeten en schoenen worden uitgebreid bekeken en er wordt advies gegeven over voetverzorging om problemen zoveel mogelijk te voorkomen. Er wordt een pedicure geadviseerd met aantekening "diabetische voet". Om voor vergoeding in aanmerking te komen, wordt u dan ook doorverwezen naar een podotherapeut.

### **Samenwerking**

Het diabetesteam werkt samen met andere disciplines. Ook deze kunnen u helpen om de diabetes zo goed mogelijk in te passen in uw leven en u van advies te zijn, ieder op zijn eigen vakgebied.

### **De diëtist**

De internist/diabetesverpleegkundige kan u doorverwijzen naar een diëtist. De diëtist kan u uitleg geven over de voeding bij diabetes en stelt in overleg met u een voedingsadvies op. Zij kan u leren hoeveel koolhydraten er in de voeding zitten en hoe u die het beste kunt verdelen over de dag. Als u te zwaar bent kan de diëtist u adviseren over een goede manier van afvallen. De diëtist besteedt aandacht aan uw diabetesinstelling. Hiervoor kan het nodig zijn dat u 3 dagen een dagboek bijhoudt om de relatie tussen bloedglucose, insuline of tabletten en eten

en drinken bij u duidelijk te krijgen. U kunt worden doorverwezen naar de diëtiste in het ziekenhuis of naar een vrijgevestigde diëtist.

### **De oogarts**

De internist verwijst u door naar de oogarts. Bij de oogarts wordt jaarlijks het netvlies bekeken. Mogelijke afwijkingen aan de bloedvaten in de ogen kunnen zo vroegtijdig worden opgespoord en behandeld. Het is vaak zo dat beginnende afwijkingen geen klachten geven, dus ook als u geen last hebt, is het belangrijk om de ogen na te laten kijken.

Een half uur voor het onderzoek krijgt u oogdruppels in beide ogen, waardoor de pupillen verwijd worden. U bent hierdoor gevoelig voor licht en ziet wazig. Na het onderzoek ziet u minder scherp. Zelf autorijden of fietsen wordt u sterk afgeraden. Als u dit toch wil doen dan kan dit pas na minstens één uur na het indruppelen.

### **De podotherapeut**

Een podotherapeut is gespecialiseerd in het opsporen, herkennen en behandelen van voetklachten en klachten aan het bewegingsapparaat. Ongeveer 50% van de mensen die langere tijd diabetes hebben en geregeld te hoge bloedsuikers krijgt op den duur voetklachten. Deze klachten kunnen ontstaan door een slechtere doorbloeding van de voeten en/of door het aantasten van de gevoelszin in de voeten. Bij aantasting van de zenuwen in de voet kan er een afwijkende voetstand of instabiel looppatroon ontstaan. De kans op drukplekken/klachten op de tenen, onder de voet, hiel en enkel wordt groter. Bij een slechtere doorbloeding genezen wondjes minder goed. De podotherapeut behandelt wondjes aan de voeten, verwijderd te veel eelt en maakt zooltjes of een orthese om drukplekken te ontlasten en de stand van tenen of voeten te verbeteren. Ook bepaalt de podotherapeut de vergoeding van de pedicure en daarvoor moet u jaarlijks 1x terugkomen bij de podotherapeut.

### **De psycholoog**

Het krijgen en hebben van diabetes heeft een grote impact. Er wordt van u verwacht dat u het spuiten, controleren en de diabetes in uw dagelijkse leven inpast. U kunt emotionele problemen krijgen, omdat het u bijvoorbeeld niet goed lukt om u aan alle adviezen te houden, het 'gewone leven' op te pakken, angst voor het prikken, boosheid over wat u is overkomen of de angst voor complicaties. U kunt uw problemen bespreken met uw arts of diabetesverpleegkundige. Zij kunnen u verwijzen naar de psycholoog in het ziekenhuis. Deze kan u helpen u te leren de diabetes, uw problemen en angsten in te passen in het dagelijkse leven en leren op een andere manier tegen uw diabetes aan te kijken.

### **Afspraken en contact**

#### *Internist*

Voor een afspraak bij de internist kunt u bellen met het afsprakenbureau via tel.: 0513 - 685 600.

### *Diabetesverpleegkundige*

Voor het maken van een afspraak, het doorgeven van en overleg over uw bloedsuikerwaarden en voor overige vragen kunt u bellen op maandag t/m vrijdag tussen 08.45 - 09.30 uur en tussen 13.00 -14.00 uur via telefoonnummer 0513 - 685 510. U kunt uw vraag ook stellen via Mijntjongerschans.

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*