

## Zelf controleren van bloedglucosewaarden?

Goed regelen van uw bloedglucose is belangrijk om de kans op complicaties te verkleinen. Zelf bloedglucosewaarden meten is voor insulinegebruikers veelal gebruikelijk. Voor de tablet slikkende type 2 patiënt doet de huisarts dit meestal. Toch geeft zelf meten veel inzicht in uw eigen ziektebeeld. Wij adviseren u graag.

Daarnaast hebben we diverse informatiebronnen, kunt u bij ons een startpakket kopen, zijn er meters, teststrips en andere hulpmiddelen verkrijgbaar. En wilt u weten of uw meter nog in orde is en of u de juiste prik- en meettechniek hanteert? Vraag er naar bij ons apotheekteam.

**Tip:** Vergoedingen voor teststrips en bloedglucosemeters voor type 2 verschillen per verzekering. Vraag dit na bij uw eigen verzekering.

## Gratis toegang tot PIL

PIL (Patiënten Informatie en Lifestyle) is de grootste website van Nederland met betrouwbare informatie over tien chronische ziekten, waaronder diabetes. Via uw Escura Apotheek krijgt u gratis toegang tot deze uitgebreide website. Vraag ons apotheekteam naar uw persoonlijke toegangscode en de informatiefolder 'PIL'.

## Belangrijke websites

- www.dvn.nl** Diabetes Vereniging Nederland, Diabeteslijn (hulplijn 24 uur per dag): 033 - 463 05 66, info@dvn.nl (ook voor hulpvragen)
- www.diabetes.nl** (veel informatie en links)
- www.diabetes.pagina.nl** (startpagina met veel links)
- www.sugar.nl** (voor jongeren 12-23 jaar)
- www.sugarkids.nl** (voor kinderen 6-13 jaar)

## Escura Apotheek biedt u de meest persoonlijke en zorggerichte services.

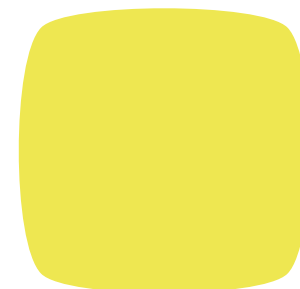
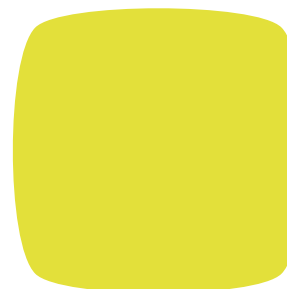
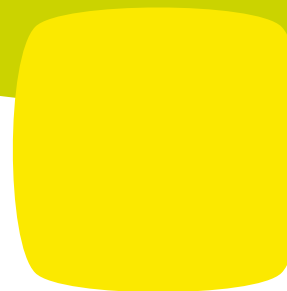
- Tijdens maandelijkse zorgprojecten besteden we extra aandacht aan uw gezondheid. Vraag er ons naar.
- U kunt altijd een persoonlijk gesprek met de apotheker aanvragen. In alle privacy.
- Onze website biedt u o.a. informatie en bestelgemak (anticonceptie, herhaalrecepten en diabetesmiddelen) en gelegenheid tot het stellen van vragen.
- Vraag uw gratis medicijnpaspoort aan en ga goed voorbereid op reis.
- Geen tijd, te ziek of niet mobiel? Wij kunnen uw medicijnen thuisbezorgen.

Kortom: naast geneesmiddelenspecialist zijn wij ook graag uw gezondheidsspecialist.



Escura Apotheek zorgt ervoor.

# Diabetes Mellitus



Escura Apotheek zorgt ervoor.

In Nederland hebben zo'n 600.000 mensen diabetes mellitus (suikerziekte). Daarnaast zijn er nog eens 250.000 mensen die diabetes hebben zonder het te weten. En het aantal neemt snel toe. Ook voor diabetespatiënten levert uw Escura Apotheek graag zorg-op-maat.

### Wat is diabetes?

We spreken van diabetes als het lichaam niet genoeg insuline produceert of insuline niet goed opneemt zodat de lichaamscellen onvoldoende glucose (suiker) uit het bloed opnemen. De bloedsuikerspiegel kan daarbij stijgen (hyperglycaemie) maar bijvoorbeeld ook dalen (hypoglycaemie).

### Er zijn 2 typen diabetes.

#### Type 1

Doordat de alvleesklier vrijwel geen insuline meer aanmaakt, wordt de bloedglucosewaarde veel te hoog. Daarom moet er elke dag insuline worden toegediend. Zo'n 10% van de patiënten heeft type 1. Het komt voor op alle leeftijden maar ontstaat meestal op jonge leeftijd.

#### Type 2

Het lichaam maakt te weinig insuline en/of de insuline heeft geen goede werking. De behandeling bestaat veelal uit tabletten en soms insuline in de vorm van een injectie. Ongeveer 90% van de diabetespatiënten heeft type 2 en

het komt voor op alle leeftijden maar vooral bij ouderen en mensen met overgewicht.

#### Zwangerschapsdiabetes

Dit is een tijdelijke vorm van diabetes type 2 die wordt behandeld met insuline, aangezien tijdens de zwangerschap hormonen worden aangemaakt die de werking van insuline afremmen. Na de bevalling verdwijnt deze vorm meestal direct.



Naarmate u langer diabetes heeft, kunt u last krijgen van complicaties. Zoals problemen met ogen, voeten, zenuwen, hart en bloedvaten. Om de kans op deze complicaties te verkleinen, is het belangrijk dat u goed ingesteld bent, regelmatige controles doet en een gezonde leefstijl erop nahoudt.

**Tip:** Wilt u weten of u een verhoogde kans heeft op diabetes? Doe de risicotest, samengesteld door de Diabetes Vereniging Nederland, bij uw Escura Apotheek.

### Hoe is diabetes te herkennen?

- Veel dorst en plassen.
- Mogelijk vermagering.
- Vermoeidheid, wazig zien.
- Eventueel droge mond en/of huid.
- Infecties genezen moeilijker.

### Wat kunt u zelf doen?

- Gezond en regelmatig eten; zonodig afvallen.
- Met mate alcohol.
- Voldoende lichaamsbeweging.
- Stoppen met roken.
- Bloedglucosewaarden regelmatig zelf controleren en noteren.
- Jaarlijks uw meter (laten) controleren bij uw Escura Apotheek.
- Regelmatige controle door behandelend arts.

### Verantwoord eten?

Met diabetes kunt u in principe alles eten, als de hoeveelheid ingenomen koolhydraten en insuline maar goed op elkaar zijn afgestemd. Vooral brood, aardappelen, deegwaren, rijst, suiker, fruit en melkproducten bevatten veel koolhydraten. Daar stijgt het glucosegehalte van en moet u dus rekening mee houden.