

Diabetesgids

Type 2
diabetes:
hoe zorg je
er zelf voor?



Diabetesgids

Type 2 diabetes: hoe zorg je er zelf voor?

© ABBOTT Diabetes Care 11/2009

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Deze gids werd tot stand gebracht dankzij de steun van Abbott Diabetes Care.

www.abbottdiabetescare.be Gratis groen nummer: 0800 167 72

Je hebt gehoord dat je type 2 diabetes hebt. Je bent zeker niet alleen: in België zijn er meer dan 400.000 mensen met type 2 diabetes. Deze brochure geeft misschien antwoord op veel van je vragen :

Wat is diabetes?

Wat kan ik er zelf aan doen?

Hoe ziet mijn toekomst eruit?

Welke voeding is aan te raden?

Welke medicatie bestaat er?

Wat zijn de mogelijke verwickelingen?

Veel leesplezier!

Deze brochure is gemaakt door: SINT-JOZEFKLINIEK BORNEM & WILLEBROEK



Centrum Diabeteszorg Sint Jozef Bornem.

Werkten mee : Ingrid Luyckx, Dr. Peter Coremans, Dr. Kristien Van Acker, Carmen Houthoofd, Carine Meert, Lieve Moeyersoms en Achiel Stevens

De tekeningen zijn gemaakt door Tim Schokkaert.

Inhoud:

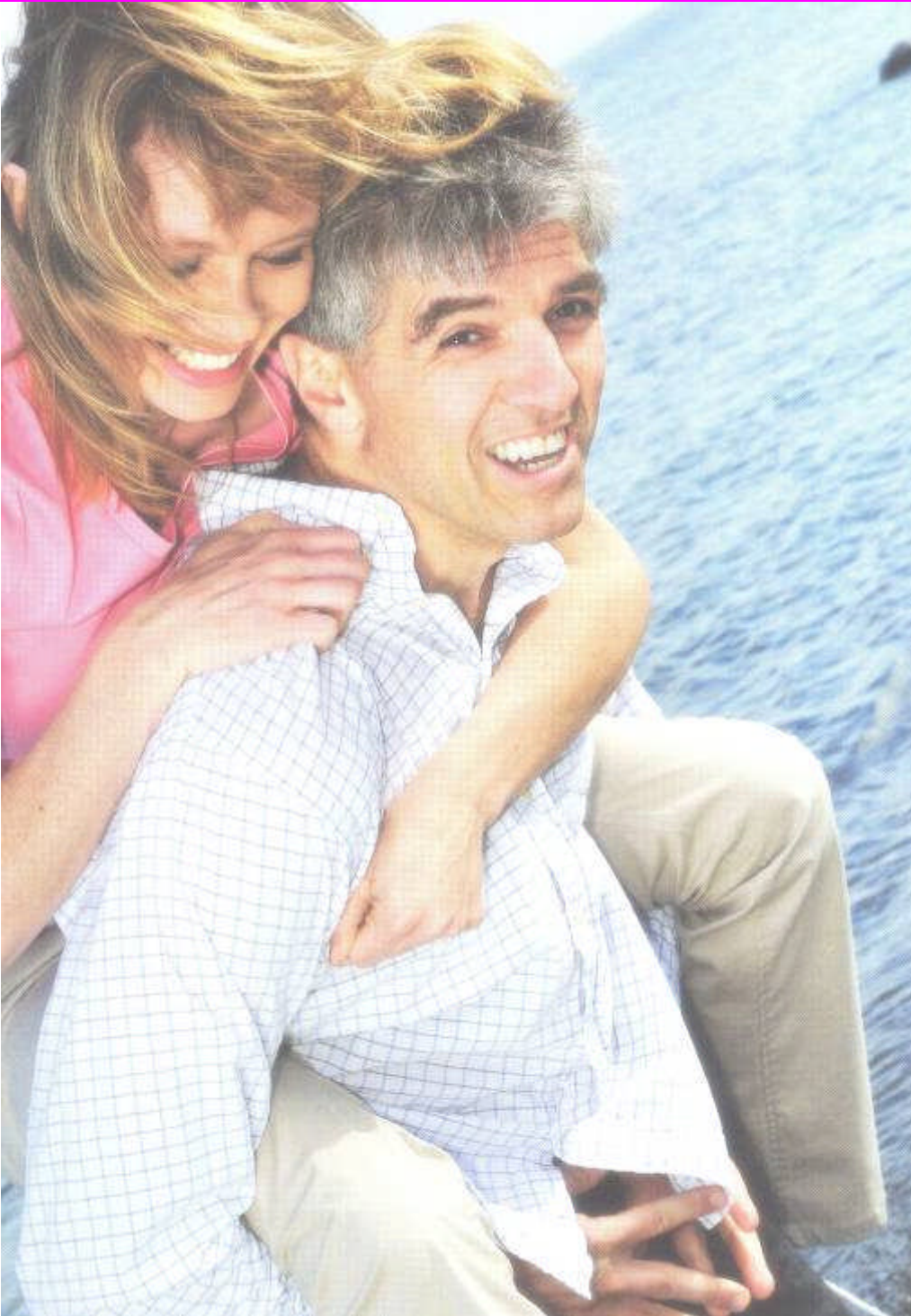
Wat is diabetes	3
Wat is bloedsuiker?.....	8
Wat is gezonde voeding en moet ik vermageren?	12
Tabletten: wat? waarom? wanneer?	20
Wat zijn hoge loedsuikers?	25
Wat zijn lage bloedsuikers?	30
Is het nuttig mijn bloedsuiker te meten?.....	36
Waarom is lichaamsbeweging belangrijk?	41
Rookstop.....	45
Varia.....	46
Besluit	54
Woordverklaring	55
Belangrijke telefoonnummers.....	56

1 Wat is diabetes



Weet je:

1. Wat diabetes is?
2. Wat suiker, glucose, insuline is?
3. Hoe je ontdekt of je diabetes hebt?
4. Wie diabetes kan krijgen?





Diabetes type 2 : meer dan problemen met het bloedsuikergehalte alleen:

1. Problemen bloedsuikergehalte:

1.1 Wat is suiker, glucose, insuline?

Net zoals een auto brandstof nodig heeft om te rijden, hebben wij energie nodig om te bewegen, te groeien, na te denken, te herstellen,...

Onze voeding levert deze energie.

Elke dag vullen we onze energiereserve aan met suikers, eiwitten en vetten. De hoofdbron van de energie wordt geleverd door suikers of **koolhydraten**. Door onze spijsvertering worden koolhydraten of suikers afgebroken tot kleine deeltjes en kunnen ze opgenomen worden in ons bloed. Suiker in ons bloed (of bloedsuiker) wordt ook bloedglucose of **glycemie** genoemd.

Koolhydraten = suikers

Glycemie =
bloedsuikergehalte

Glucose = suiker

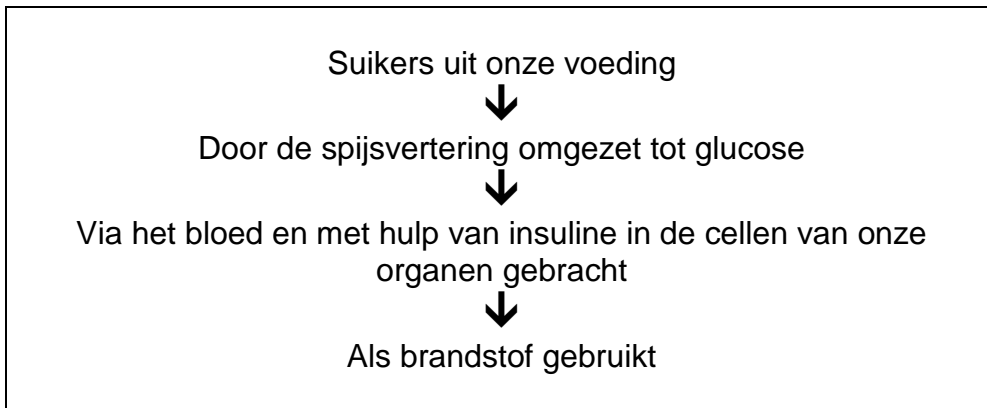
Glucose wordt door het bloed vervoerd naar onze organen (spieren, lever...).

Insuline = hormoon
gemaakt door de
alvleesklier

Om glucose, de brandstof, in de cel te brengen hebben we **insuline** nodig. Insuline wordt gevormd in de **pancreas** of alvleesklier.

Pancreas = alvleesklier

Insuline is de sleutel die de deur opent om glucose vanuit het bloed in de organen binnen te laten.



Spijsverteringorganen

1.2 Bloedsuikerprobleem

Er zijn verschillende vormen van diabetes. De twee meest voorkomende vormen zijn type 1 en type 2. Jij hebt type 2.

- ◆ de **pancreas** maakt onvoldoende insuline aan. Er worden te weinig sleutels geproduceerd.
- ◆ de eigen **insuline** kan niet optimaal werken doordat de lichaamscellen minder gevoelig zijn voor insuline. De sleutels passen slecht op het slot van de celdeurtjes, daardoor kan bloedsuiker moeilijk naar de organen en stapelt het op in de bloedbaan.



Suiker, insuline

Bij type 1 is er een totaal gebrek aan eigen insuline door vernietiging van de pancreascellen die insuline aanmaken. Type 1 begint vaak op jonge leeftijd.

Pancreas = alveesklier

Insuline = hormoon gemaakt door de pancreas



2. Problemen met hoge bloeddruk, cholesterolgehalte, hoge vetten in het bloed:

Hierdoor is er een verhoogd risico op hart-en vaatziekten.

Cholesterol = vetstof
nodig voor opbouw van
celwand

Behandeling van hoge bloeddruk en hoog **cholesterol**gehalte gebeurt meestal met tabletten en is even belangrijk als behandelen van een hoog bloedsuikergehalte.

3. Hoe weet ik dat ik diabetes heb?

Glucose = suiker

De **glucose** in het bloed kan niet of onvoldoende naar de cellen en stapelt zich op in het bloed. Meestal voel je dit niet!

Soms kan een hoog bloedsuikergehalte wel klachten geven van:

- ◆ moeheid
- ◆ veel wateren
- ◆ dorst
- ◆ vermageren

4. Wie kan diabetes krijgen? Iedereen!

Maar je hebt meer kans als je :

- ◆ ouder bent dan 40 jaar
- ◆ zwaarlijvig bent
- ◆ te weinig lichaamsbeweging hebt
- ◆ familieleden hebt met diabetes
- ◆ diabetes had tijdens de zwangerschap

Vragen



1. Wat is de belangrijkste brandstof voor onze organen?
2. Wat is de rol van insuline?
3. Ken je drie verschijnselen die kunnen duiden op diabetes?
4. Met welke klachten ben jij naar de arts gegaan?

2

Wat is bloedsuiker?



Weet je

1. Wat normale bloedsuikerwaarden zijn?
2. Door welke factoren je bloedsuiker wordt beïnvloed?
3. Wat A1c is?





Glycemie
= Bloedsuiker
= Suikergehalte in het
 bloed.

Als je geen diabetes hebt schommelt de **glycemie** meestal tussen 60 en 140 mg/dl

Bij de behandeling van diabetes streven we naar optimale glycemiewaarden tussen de 80 en 150 mg/dl doch deze zijn verschillend van persoon tot persoon.

Jouw optimale bloedsuikers liggen tussen en mg/dl

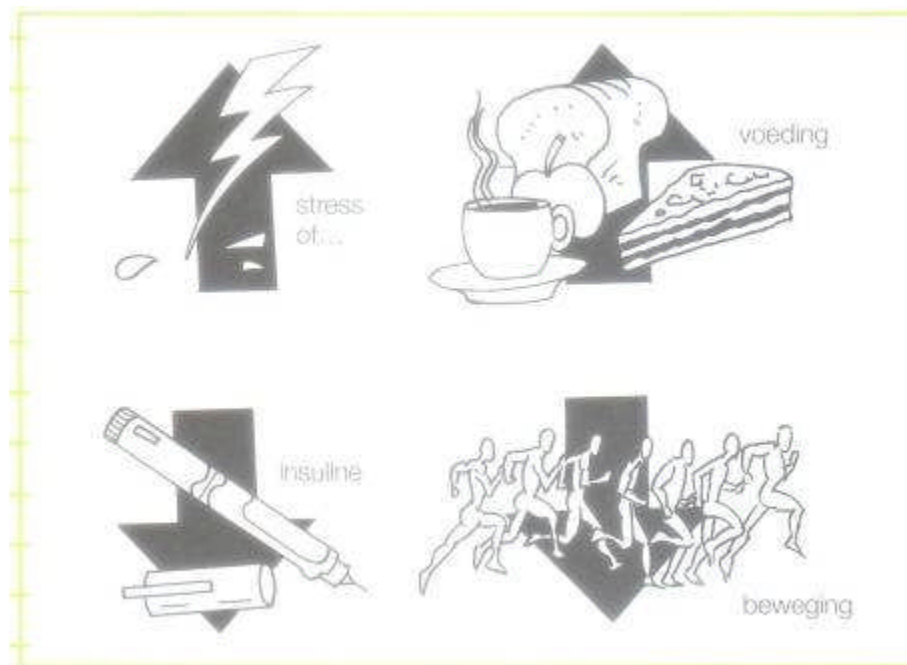
Hypoglycemie
= te lage bloedsuiker
Hyperglycemie
= te hoge bloedsuiker

Minder dan 50 mg/dL = **hypoglycemie**
Meer dan 180 mg/dL = **hyprglycemie**

Je bloedsuikergehalte wordt bepaald door:

Insuline
= hormoon gemaakt door
 de pancreas

- ◆ voeding
- ◆ **insuline**
- ◆ lichaamsbeweging
- ◆ stress
- ◆ onbekende factoren



glycemie



Wat is A1c

Bloedsuiker kan zich binden aan de kleurstof van de rode bloedcellen. Hoe hoger de **glycemies** hoe meer suiker er “kleeft” aan dit bloed**pigment**. Door de hoeveelheid gesuikerd bloed**pigment** te bepalen (= **A1c**), weet je hoe hoog de bloedsuikers de laatste 2 maanden waren. **A1c** wordt door bloedanalyse bepaald.

Glycemie

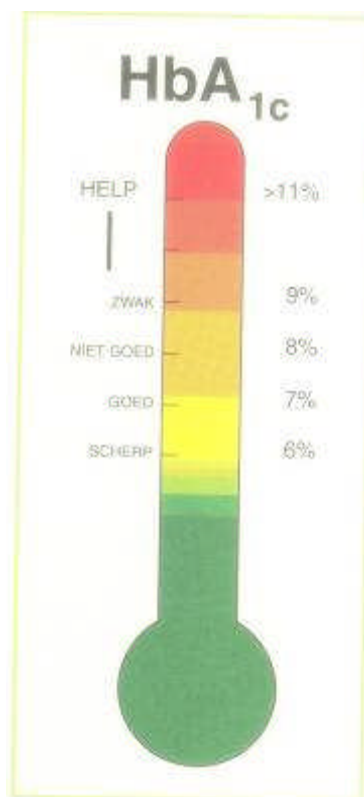
= suikergehalte in het bloed kleurstof

Pigment

= kleurstof

A1c

= een test in welke mate hemoglobine (de kleurstof van de rode bloedcellen) versuikerd is





Vragen

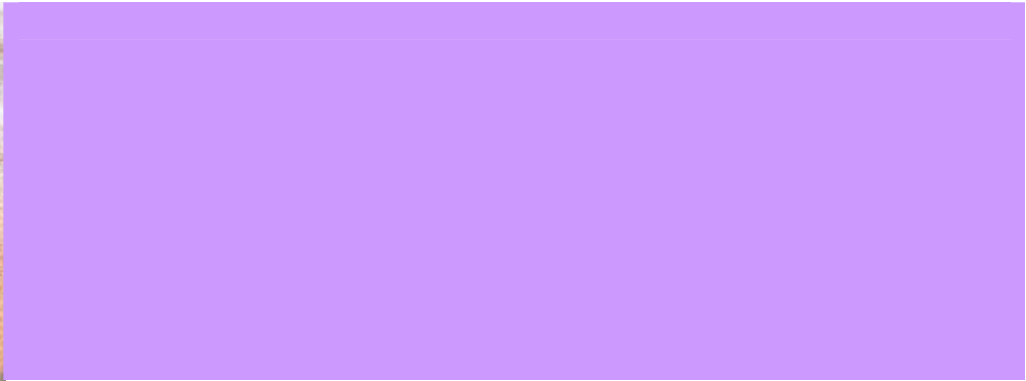
1. Wat is glcemie
2. Wat is jouw optimale bloedsnikergehalte?
3. Van welke factoren hebben invloed op je bloedsuiker?
4. Welke A1c wordt er bij jouw nagestreefd en wat is het belang hiervan?

3 Wat is gezonde voeding en moet ik vermageren?

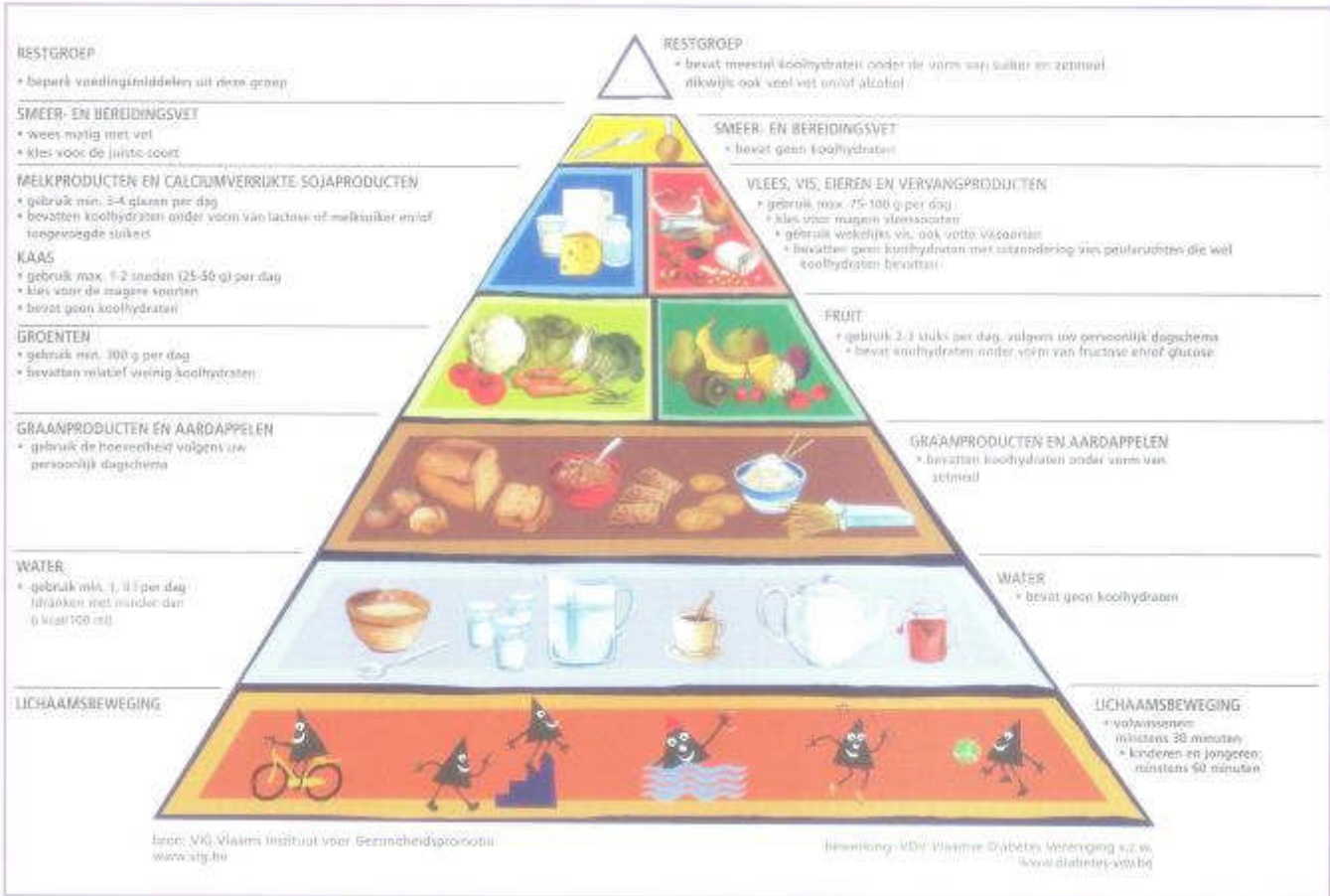


Weet je:

1. Waarom je voeding belangrijk is?
2. Waarom een goed lichaamsgewicht nodig is?
3. Of je moet vermageren ?



DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK
om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen





Een gezonde voeding, samen met een goed gewicht zijn een belangrijk deel van je behandeling.

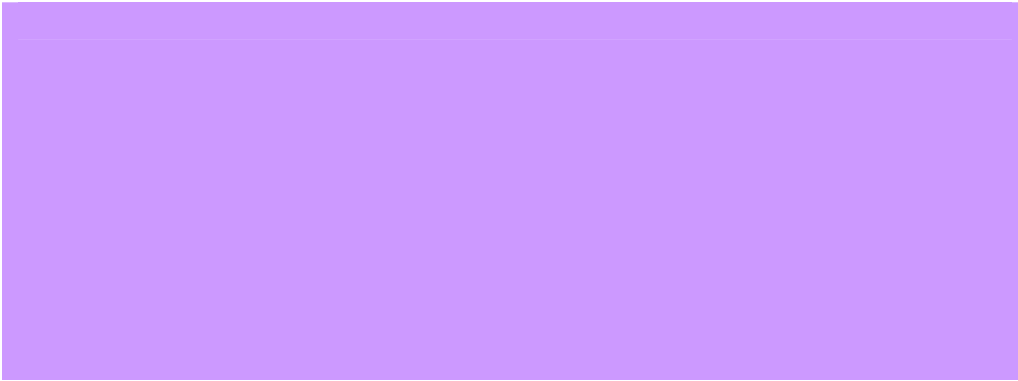
Waarom aandacht voor voeding?

- ◆ Om de bloedsuiker zo normaal mogelijk te houden
- ◆ Om een goed gewicht te behouden of te bekommen
- ◆ Om **cholesterol** en andere vetten in het bloed laag te houden
- ◆ Om een hoge bloeddruk te verlagen

Diabetesvoeding is gezond en gevarieerd. Er is speciale aandacht voor de hoeveelheid voedsel(energie), **koolhydraten** en vetten.

Cholesterol
= vetstof nodig voor opbouw van celwand

Koolhydraten
= suikers

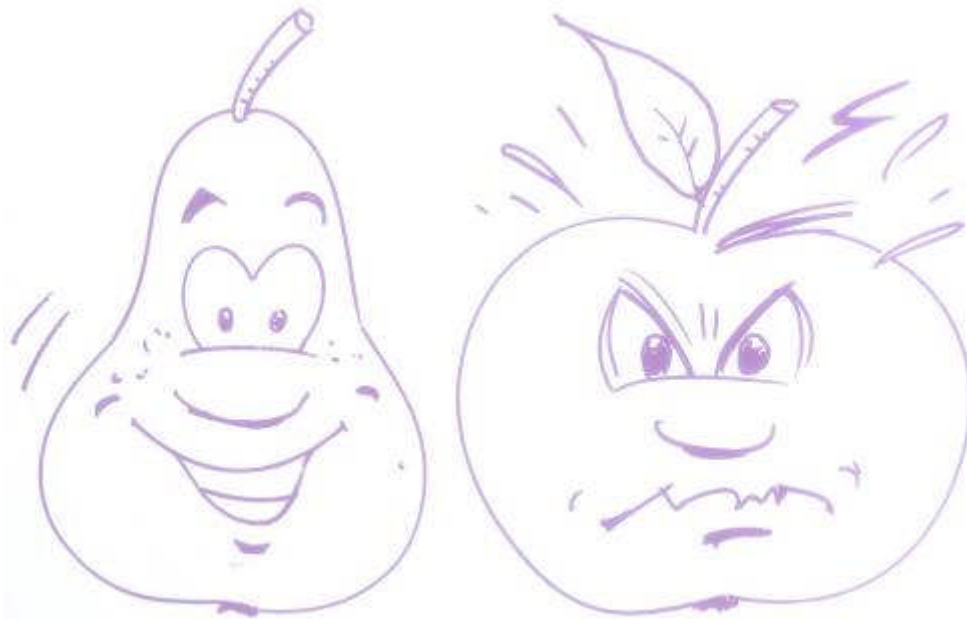


Het is niet enkel je gewicht dat een rol speelt voor je gezondheid maar ook de verdeling van het lichaamsvet.

Opstapeling van vet ter hoogte van de buik is het gevaarlijkst omdat bij deze vorm de kans op het ontstaan van ziekten het grootst is. We noemen dit het appeltype.

Een gezonde buikomtrek meet ongeveer 80 cm bij vrouwen en 94 cm bij mannen. Bespreek dit met je arts.

Bij het peertype stapelt het vet zich op rond dijen en billen.





Waarom zoveel aandacht voor koolhydraten ?

Koolhydraten = suikers
Koolhydraten is de verzamelnaam voor alle vormen van suikers in onze voeding. Door onze spijsvertering worden koolhydraten of suikers omgezet en kunnen ze opgenomen worden in ons bloed.

Koolhydraten komen onder andere voor in aardappelen, rijst, pasta's, peulvruchten, brood, melk, karnemelk, yoghurt, groenten, fruit, vruchtensap, suiker, honing, snoep, frisdrank, gebak en koeken.

De hoeveelheid en soort van **koolhydraten** samen met het tijdstip van inname beïnvloeden in sterke mate je bloedsuikergehalte.



Waarom zoveel aandacht voor vetten ?

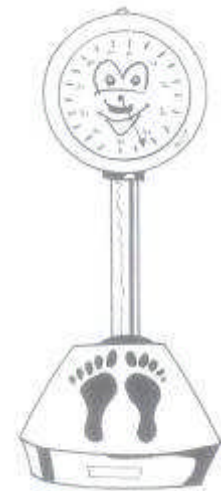
Cholesterol = vetstof nodig voor opbouw van celwand
De voedingsvetten hebben invloed op het **cholesterol**gehalte van het bloed en op de **triglyceriden**, maar ook op de goede werking van je insuline.

Triglyceriden
=vetten in het bloed



Goede raad:

- ◆ Controleer je gewicht. Is je gewicht goed, probeer het zo te houden. Is je gewicht té hoog, tracht te vermageren
- ◆ Neem regelmatig lichaamsbeweging
- ◆ Sla geen maaltijden over
- ◆ Neem dagelijks 3 hoofdmaaltijden. Soms zijn ook tussenmaaltijden en een laatavondsnack nodig (afhankelijk van je medicatie)
- ◆ Neem bij elke maaltijd koolhydraten; neem geen suikerrijke voedingsmiddelen
- ◆ Zorg voor variatie in je voeding. Een gemakkelijk hulpmiddel om je voeding samen te stellen is de voedingsdriehoek
- ◆ Neem volkorenproducten voor brood, rijst en deegwaren
- ◆ Let op de hoeveelheid en het soort vet bij aankoop en de bereiding van voedingsmiddelen
- ◆ Laat het zoutvat in de kast. Gebruik verse specerijen !
- ◆ Drink dagelijks 1,5 liter water of energievrije dranken
- ◆ Wees matig met alcohol
- ◆ Let op met “dieetproducten”. Ze hebben geen meerwaarde en zijn meestal duurder. Ze zijn af te raden wegens een hoger vetgehalte bv. dieetchocolade



Een diëtiste/voedingsconsulente kan enorm helpen. Ze bespreekt je voedingsgewoontes, restaurantbezoek, feestjes.... (momenteel is er terugbetaald voedingsadvies als je een diabetespas bezit (zie verder) en als je opgenomen bent in de diabetesconventie)

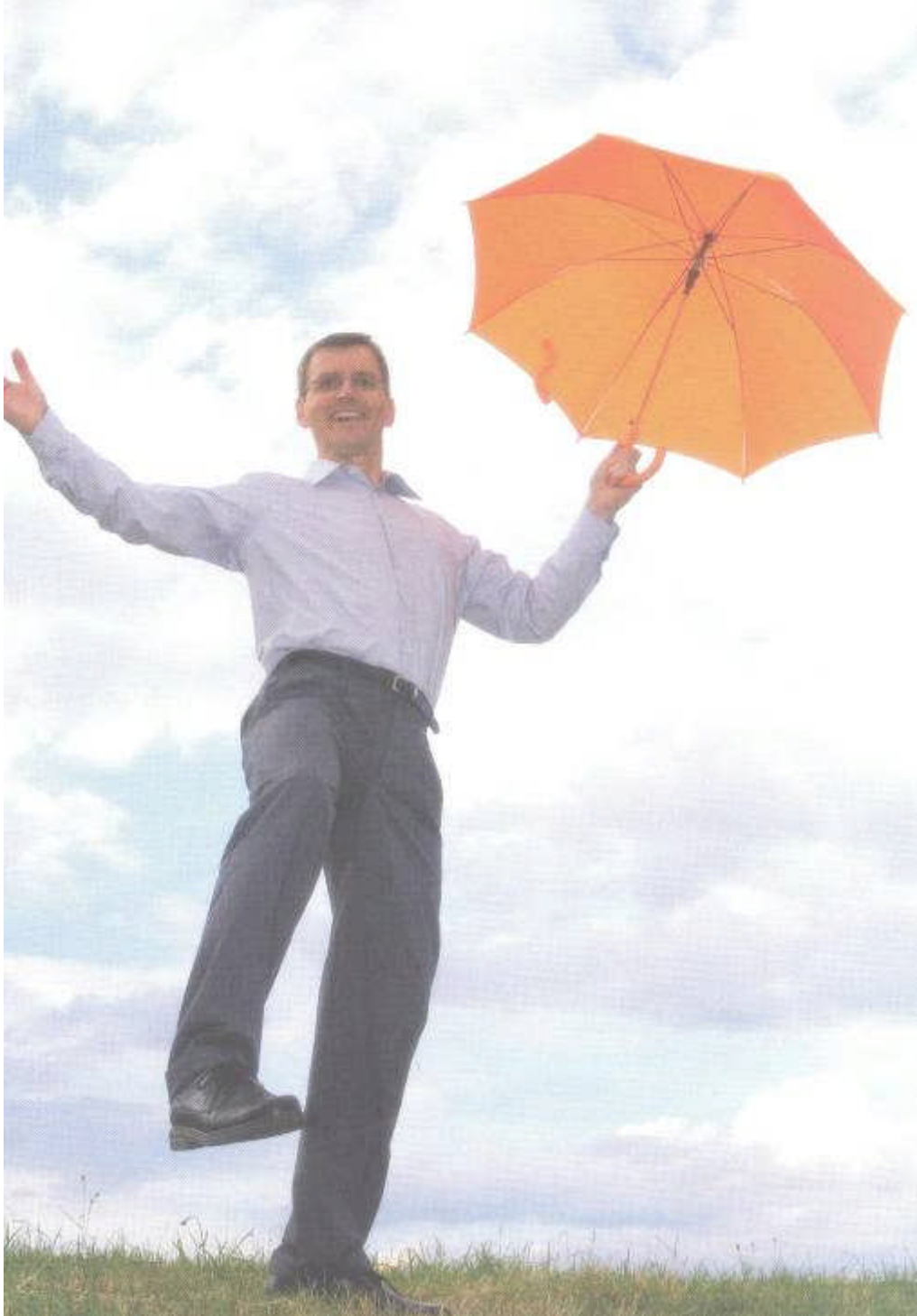


Vragen

1. Diabetesvoeding is een,
..... voeding?
2. Voor een goede werking van de
insuline is je lichaamsgewicht best
.....?
- 3 De uit je voeding gaan je
bloedsuiker doen stijgen. De
uit je voeding hebben een invloed op
je bloedvetten (bloedcholesterol en
triglyceriden).
4. De is een gemakkelijk ii
hulpmiddel om een gezonde,
gevarieerde voeding samen te stellen.
5. Zijn dieetproducten zinvol?

4

Tabletten: wat? waarom? wanneer?



Weet je:

1. Waarom tabletten en geen insuline?
2. Hoe jouw medicatie werkt?
3. Wanneer je jouw tabletten inneemt ?
4. Of je door jouw tabletten een hypo kan doen ?



Welke soorten geneesmiddelen zijn er?

1. Tabletten:

Naargelang hun werking kunnen we tabletten onderverdelen in 2 grote groepen:

Groep 1

Insuline
= hormoon gemaakt
door de pancreas

Geneesmiddelen die zorgen dat **insuline** beter werkt. De sleutel past beter op het slot! Tot deze groep behoren de biguanides (Glucophage®, Metformax®, Merck Metformine) en de glitazones (Actos®, Avandia®)

Groep 2

Pancreas
= alveesklier

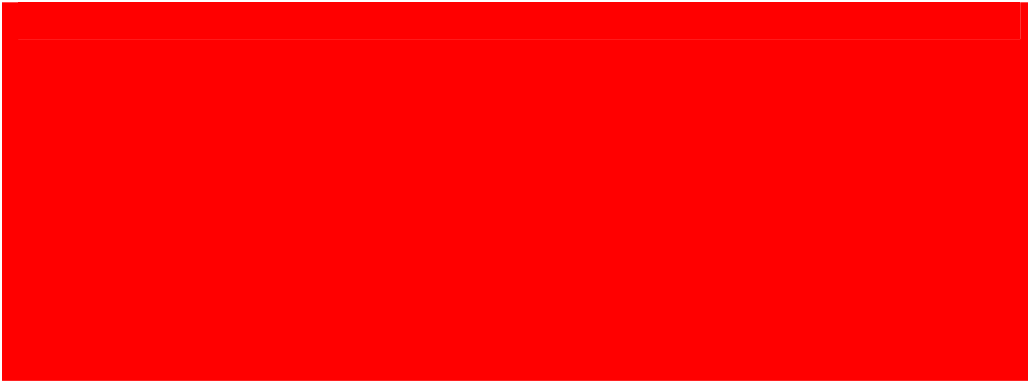
Geneesmiddelen die de **pancreas** aanzetten tot meer aanmaak van **insuline**. Er worden meer sleutels geproduceerd.

Tot deze groep behoren de sulfonylurea (Amarylle®, Daonil®, Diamicron®, Euglucon®, Glurenorm®,...) en de glinides (Novonorm®).

Je arts beslist welke tabletten voor jou geschikt zijn. Er wordt rekening gehouden met:

- ◆ je lichaamsgewicht
- ◆ je bloedsuikerwaarde
- ◆ de **insuline** die je zelf nog aanmaakt
- ◆ je leeftijd
- ◆ je nierwerking
- ◆ je leverwerking
- ◆ je hart

Overleg steeds met je arts of diabetesverpleegkundige vooraleer medicatie te veranderen.



2. Insuline

Wanneer dient **insuline** toegediend te worden?

Het is bekend dat je diabetes evolueert en dat je tabletten na een bepaalde tijd onvoldoende resultaat geven.

Dit is geen mislukken van jezelf! Je arts zal je dan insuline laten toedienen om je bloedsuikergehalte te laten dalen.

Wereldwijd voert men actie om deze insuline-therapie tijdig te starten; dit helpt verwickelingen te voorkomen.



3. Wanneer neem ik mijn tabletten?

1. De tabletten van groep 1 neem je tijdens of onmiddellijk na de maaltijd.
2. De geneesmiddelen van groep 2 neem je 15 tot 30 minuten vóór de maaltijd.

Neem geen geneesmiddelen tussen 2 maaltijden.
Indien je nuchter moet zijn voor een onderzoek of operatie raadpleeg dan je arts.

4. Kan ik door deze tabletten een hypo doen?

Hypoglycemie
= te lage bloedsuiker
(zie hoofdstuk 6)

Pillen van groep 1 geven geen **hypoglycemie**

Pillen van groep 2 kunnen soms een **hypo** veroorzaken. Dit is meestal te vermijden.

Neem steeds snelwerkende suikers mee
Sla geen maaltijden over
Raadpleeg je arts of diabetesverpleegkundige bij hypo's of als je door ziekte niet kan eten

Tracht de naam van je geneesmiddelen te onthouden of schrijf ze in je diabetespas of diabetesdagboek (zie pagina 58)
Verwittig steeds je arts, tandarts, apotheker dat je bloedsuikerverlagende medicatie neemt

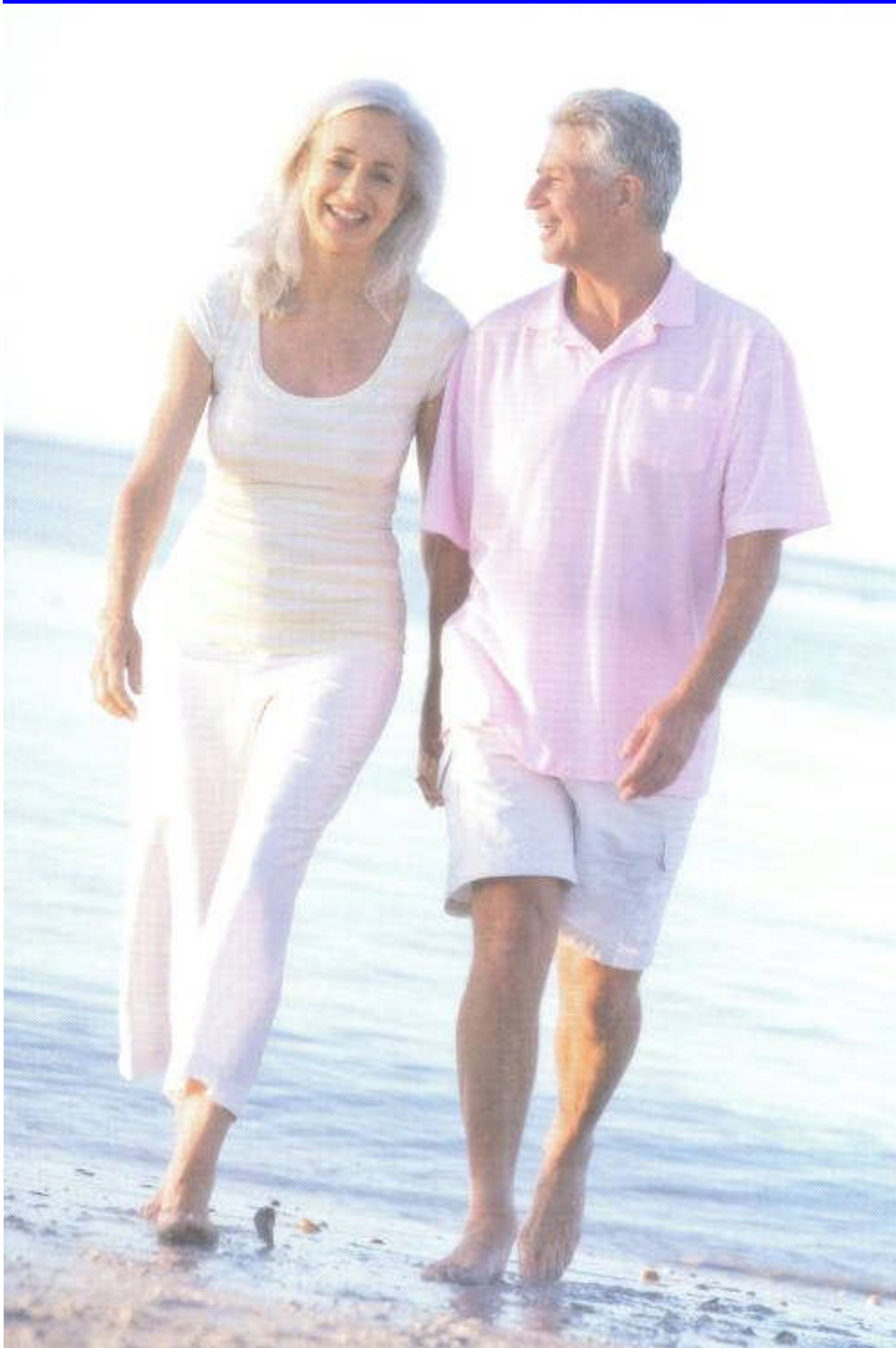
Geneesmiddelen vormen slechts een onderdeel van de behandeling
Gezonde voeding en lichaamsbeweging zijn even belangrijk

Vragen



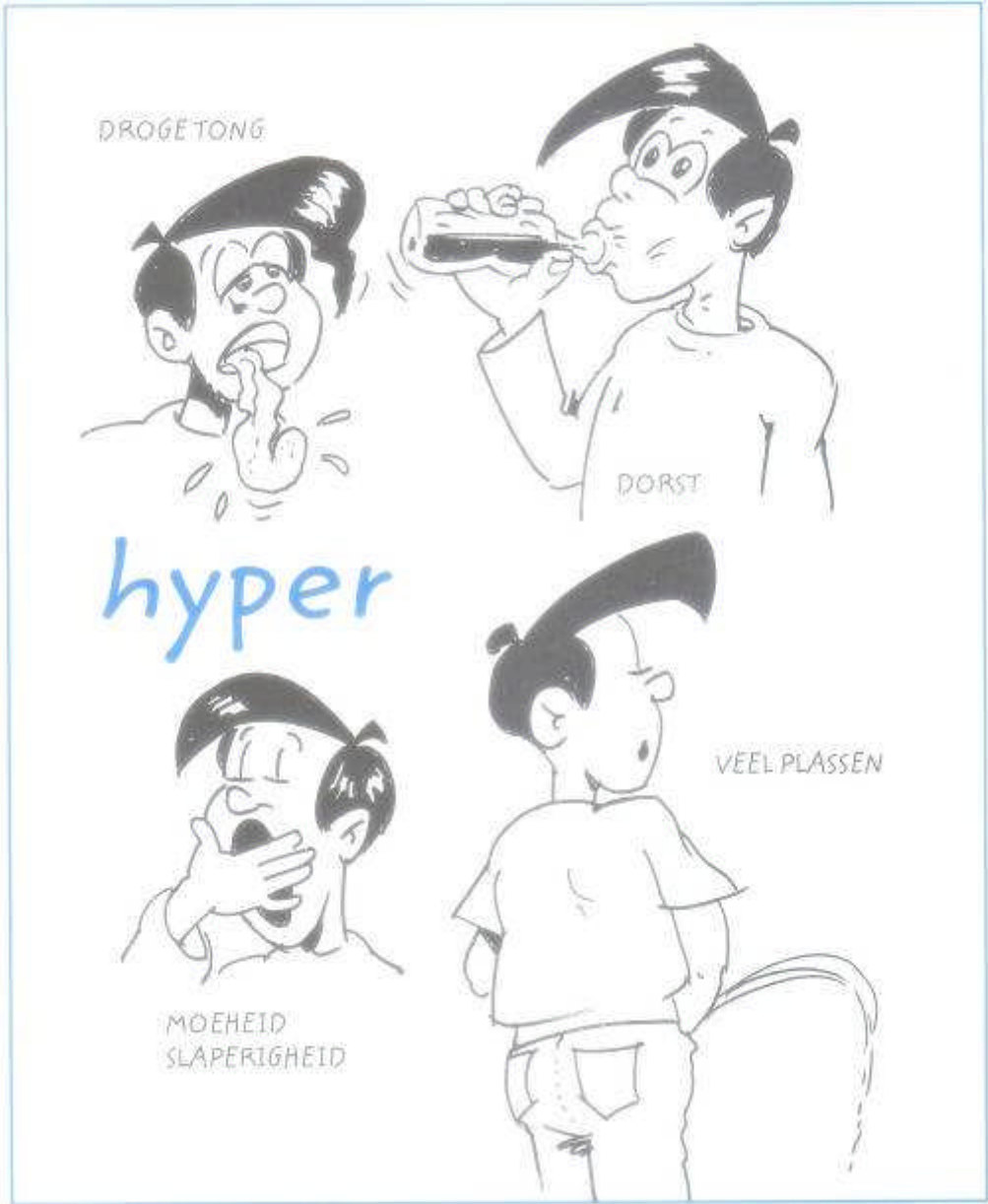
1. Welke tabletten neem jij om je bloedsuiker te regelen?
2. Wanneer neem je deze tabletten in?
3. Kunnen jouw tabletten lage bloedsuikers veroorzaken?

5 Wat zijn hoge loedsuikers?



Weet je:

1. Of je hoge bloedsuikers kunt voelen?
2. Wat de oorzaak is van hoge bloedsuikers?
3. Wat je moet doen bij hyperglycemie?





Hyperglycemie betekent dat je te veel suiker hebt in je bloed:
meer dan mg/dL.

Hyperglycemie
= te hoge bloedsuiker

- ◆ Bij tekort aan **insuline** wordt suiker niet in de lichaamscellen opgenomen. Hierdoor stijgt het bloedsuikergehalte. Bij een suikergehalte boven 180 mg/dL zal overtollige suiker via de nieren uitgescheiden worden. Als **glucose** in urine verschijnt spreken we van **GLUCOSURIE**

Insuline
= hormoon gemaakt door de pancreas

Glucosurie
= suiker in de urine

De verschijnselen van hyperglycemie zijn:

- ◆ de overtollige suiker in de urine gaat veel water aantrekken. Hierdoor ga je overvloedig **PLASSEN**
- ◆ als verdediging krijg je veel **DORST**
- ◆ vermageren
- ◆ minder fit zijn
- ◆ soms voel je niks

Bij diabetes type 2 ontstaan deze verschijnselen langzaam omdat er geleidelijk aan minder insuline wordt gevormd.

Wat zijn de mogelijke oorzaken?

- ◆ overdadige maaltijd
- ◆ sterk gesuikerde voeding
- ◆ het niet innemen van bloedsuikerverlagende tabletten
- ◆ onvoldoende of niet toedienen van insuline
- ◆ stress, angst
- ◆ koorts en ziekte
- ◆ inname van bepaalde geneesmiddelen, welke bloedsuikerverhogend werken (bv. corticoïden)



Wat te doen bij hyperoïeernie?

- ◆ Veel water drinken
- ◆ Bij aanhoudend hoge bloedsuikers contacteer je een arts of je diabetesverpleegkundige
- ◆ Trachten de oorzaak op te sporen en deze aan te pakken

Zelfcontrole kan een nuttig meetinstrument zijn voor het tijdig opsporen van hoge bloedsuikers

Soms is de maximale dosis van een combinatie van tabletten onvoldoende om de suikers onder controle te houden. In dat geval zal je arts beslissen om insuline toe te dienen

Een gezonde, evenwichtige voeding met regelmatige lichaamsbeweging is essentieel om hoge bloedsuikers te vermijden.

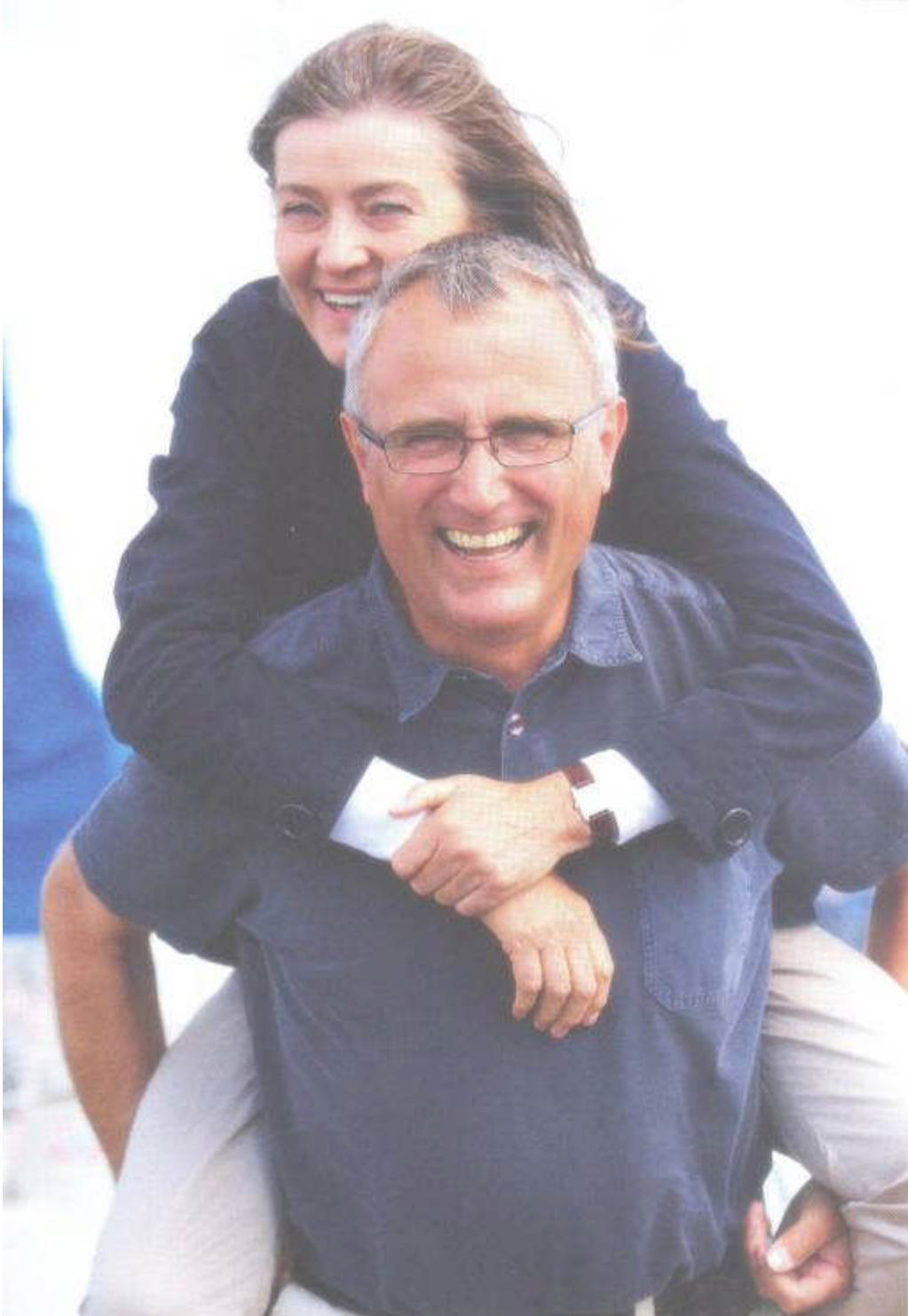
Langdurige (maanden, jaren) hoge bloedsuikers kunnen schadelijk zijn voor je bloedvaten en zenuwbanen

Vragen



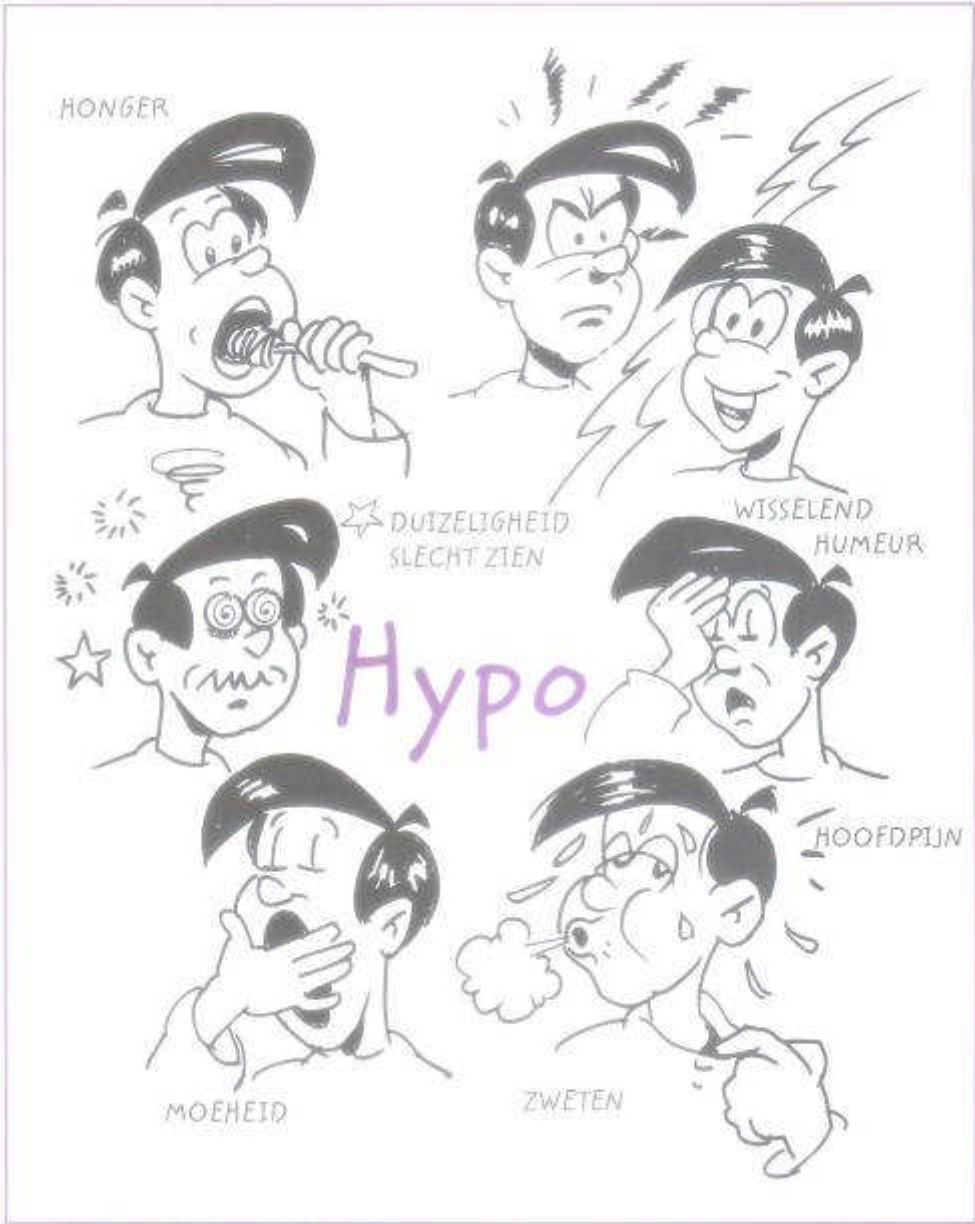
1. Wat is hyperglycemie?
2. Hoe voel jij hoge bloedsuikers?
3. Wanneer kan hyperglycemie optreden?
4. Wat doe je bij hoge bloedsuikers?

6 Wat zijn lage bloedsuikers?



Weet je:

1. Wat je voelt als je bloedsuiker te laag is?
2. Wat de oorzaken zijn van lage bloedsuikers?
3. Enkele nuttige tips om lage bloedsuikers te voorkomen?
4. Wat je moet doen bij hypoglycemie?





Hypoglykemie betekent dat je te weinig suiker hebt in je het bloed (lager dan 50 mg/dL).

De meeste hypo's zijn eenvoudig te behandelen.

- ◆ De verschijnselen van een hypo verschillen van persoon tot persoon. Het is belangrijk volgende signalen te herkennen, zij komen niet allemaal gelijktijdig voor:

Kan je zelf voelen:

- ◆ Plotse honger
- ◆ Zweeten, beven
- ◆ Duizeligheid
- ◆ Hartkloppingen
- ◆ Troebel zicht
- ◆ Hoofdpijn

Kan jouw omgeving merken:

- ◆ Wisselend humeur
- ◆ Bleekheid
- ◆ Uitgesproken zweeten

Hypoglycemie

= te lage bloedsuiker.
Kortweg "hypo" genoemd.

Hypoglycemie doet zich minder voor bij type 2 diabetes.

Wat zijn mogelijke oorzaken?

- ◆ Onvoldoende koolhydraten gegeten
- ◆ Een maaltijd overgeslagen
- ◆ Te veel insuline ingespoten
- ◆ Te veel tijd tussen inspuiting en maaltijd
- ◆ Meer lichaamsbeweging dan gewoonlijk (sporten, poetsen, wandelen)
- ◆ Warm weer, sauna
- ◆ Overdreven alcoholgebruik
- ◆ Soms geen duidelijke oorzaak, bv. gewijzigde slaapgewoonten, uitgaan, feesten...

Insuline

= hormoon gemaakt door de alvleesklier



Snelle suikers



Trage suikers

Hypoglycemie
= te lage bloedsuiker

Wat kan je er zelf aan doen?

- ◆ Bij twijfel: steeds je bloedsuiker meten! Niet op je gevoel alleen afgaan.
- ◆ Neem **ALTIJD** eerst **SNELWERKENDE SUIKERS** bv. 2 tabletjes druivensuiker of 12 glas suikerhoudende cola, fruitsap of limonade.

Dit geldt ook als je een **hypo** hebt juist vóór een maaltijd.

- ◆ Afhankelijk van je soort medicatie neem je daarna **TRAAGWERKENDE SUIKERS** als je nog meer dan 1,5 uur wacht voor een volgende maaltijd.
bv. 1 droge koek of 1 boterham of 1 stuk fruit.
- ◆ Als zich meerdere hypo's na elkaar voordoen neem contact op met je arts of diabetesverpleegkundige.

De komende 24u na een hypoglycemie dien je extra attent te zijn en dienen extra bloedglucosemetingen te gebeuren.

Dit omdat bloedsuikerverlagende tabletten langdurig werkzaam blijven.



Nuttige tips ter voorkoming van hypoglycemie

- ◆ Neem steeds druivensuiker mee.
- ◆ Sla geen maaltijden en tussendoortjes over.
- ◆ Alvorens extra inspanning te leveren, eet je extra trage suikers of pas je jouw medicatie aan (zie ook hoofdstuk lichaamsbeweging).
- ◆ Alcohol heeft een bloedsuikerverlagend effect. Dit wil niet zeggen dat je alcohol moet nuttigen voor een goede diabetescontrole! Wees matig met alcohol.
- ◆ Door het hongergevoel bij een hypo zal je vaak meer willen eten! Probeer je te houden aan bovenstaande richtlijnen. Door een overdreven inname van **koolhydraten** zal je hypo niet sneller verdwijnen en je bloedsuiker zal daarna te hoog oplopen

Hypoglycemie
= te lage bloedsuiker

Koolhydraten = suikers



Vragen

1. Wat zijn lage bloedsuikers?
2. Hoe voel jij een lage bloedsuiker
3. Wat zou je doen bij een hypo?
4. Wanneer kunnen lage bloedsuiker voorvallen?
5. Wat kan je doen om lage bloedsuikers te vermijden?

7 Is het nuttig mijn bloedsuiker te meten?



Weet je:

1. Wat het belang is van zelf je bloedsuiker te controleren?
2. Hoe vaak je je bloedsuiker moet meten?
3. Hoe je jouw testmateriaal verzorgt ?
4. Waardoor je teststrips beschadigd kunnen worden en hoe je dit kan vermijden?
5. Wanneer en hoe je jouw bloedsuikermeter moet iijken?





Met een bloedglucosemeter kan je snel je bloedsuiker bepalen. Deze bloedtest geeft je een beeld van je bloedsuiker op dat moment.

Jouw **meetprofiel** wordt bepaald in samenspraak met je arts en/of je verpleegkundige

Jouw meetprofiel: de metingen die je elke week uitvoert

	vóór ontbijt	vóór middagmaal	vóór avondmaal	vóór slasengaan
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Insuline
= hormoon gemaakt door de pancreas

Door deze zelfcontrole kan je de bloedsuiker bijsturen (als je de **insulinedosis** of de tabletten aanpast). Zo worden streefwaarden, vooropgesteld door je arts, makkelijker bereikt.

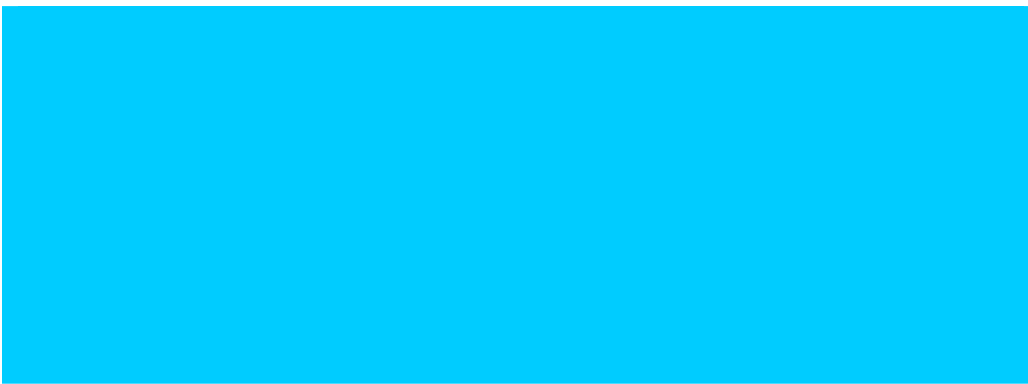
Jouw streefwaarden zijn

Je schrijft je **meetresultaten**, en ook je hoeveelheden **insuline**, of tabletten in een dagboekje dat je gekregen hebt van je diabetesteam. Breng dit boekje steeds mee als je op consultatie komt. Bloedsuikermeters hebben een geheugen waardoor de resultaten door je dokter/diabetesverpleegkundige kunnen verwerkt worden met een computerprogramma. Dit geeft een mooi overzicht over de evolutie van je bloedsuikers.

Volgende omstandigheden vragen extra metingen:

Hypo
= te lage bloedsuiker

- ◆ ziekte
- ◆ langdurig verhoogde bloedsuikers
- ◆ **hypo** gevoelens
- ◆ intensieve lichaamsinspanningen (sport, werk)
- ◆ verandering van leefgewoonten : dieet, feest, vakantie



Algemene raadgevingen voor zelfcontrole :

1. De bloedglucosemeter ijken of calibreren :

Bij elke nieuwe verpakking teststrips moet je toestel opnieuw geijkt worden. Dit doe je met de meegeleverde ijkstrip of door het code-nummer (op de verpakking van de nieuwe teststrips) in de meter in te brengen. Er bestaan nu ook toestellen waarbij de ijking automatisch gebeurt.

Calibreren
= ijken

2. Uitvoeren van de bloedtest:

Leg alle hulpmiddelen klaar :

- ♦ teststrips
- ♦ prikpen
- ♦ lancetnaald
- ♦ bloedsuikermeter

Werkwijze

- ♦ was je handen met water en zeep
- ♦ plaats een lancetnaald in de prikpen
- ♦ neem een strip uit de verpakking
- ♦ breng de strip in de bloedsuikermeter (let wel, bij sommige bloedglucosemeters zitten de teststrips klaar binnen in het toestel)
- ♦ prik met de prikpen in de zijkant van vingertop
- ♦ breng bloed op de teststrip
- ♦ wanneer voldoende bloed is opgenomen door de teststrip, zal de meter automatisch aftellen en je bloedsuikerspiegel tonen op het scherm



3. Tips voor de vingerprik

(voldoende bloed op de strip is belangrijk voor een nauwkeurig resultaat):

- ◆ Was de handen met lauw water en droog goed af.
- ◆ Om eenvoudig een goede bloeddruuppel te krijgen: lauw water en eventueel massage van de vingertop. De hand gedurende 1 minuut laten afhangen zal de bloedcirculatie in de vingertop bevorderen.
- ◆ Gebruik altijd een prikpen en regelmatig een nieuwe lancetnaald. De vingerprik is dan minder pijnlijk. Gebruik zo mogelijk een prikpen waarmee je de prikdiepte kan instellen.
- ◆ Wissel je vingerprikplaatsen af. Vermijd duim en wijsvinger omdat deze gevoeliger zijn.
- ◆ Prik aan de zijkant van je vingertop, dit is minder pijnlijk.
- ◆ Duw het bloed zachtjes uit je vingertop (vanuit handpalm naar vingertop toe).
- ◆ Hou je teststrip voldoende lang in de bloeddruuppel zodat er geen lucht kan meegezogen worden. Lucht geeft foutieve meetresultaten.
- ◆ Lancetnaalden mogen maximum 4 x gebruikt worden. Ze worden verwijderd in de hiervoor bestemde naaldcontainer (afvalsortering).

Bewaren van je bloedsuikertestmateriaal:

- ◆ Op kamertemperatuur.
- ◆ Droog (bij voorkeur in de woonkamer; liefst niet in de badkamer of in de keuken).
- ◆ Donker.
- ◆ Teststrips in de oorspronkelijke verpakking bewaren.
- ◆ Respecteer de vervaldatum (na opening van de flacon dienen de teststrips binnen de maand verbruikt te worden).

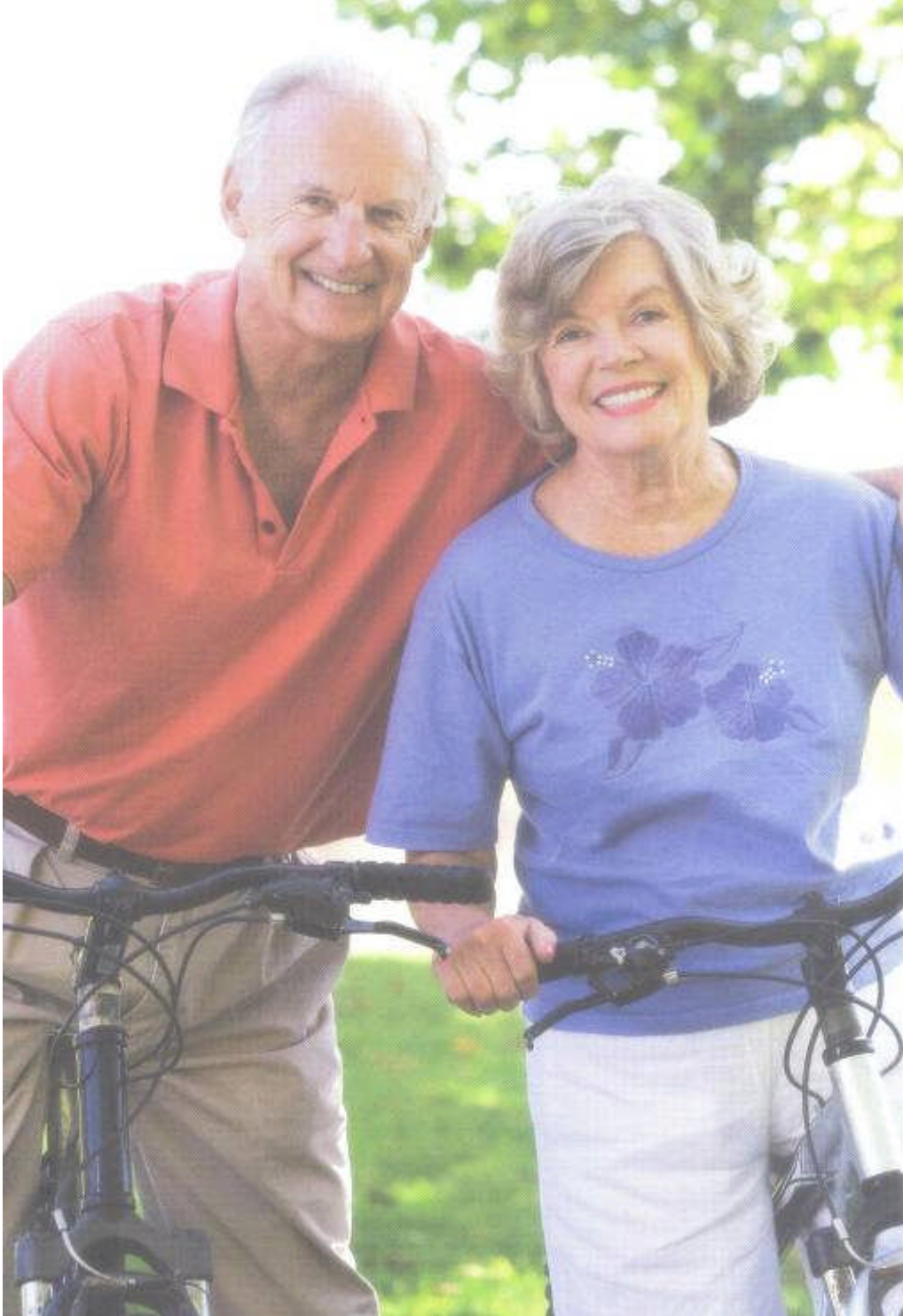
Vragen



1. Wat zijn jouw streefwaarden?
2. Wanneer controleer jij jouw bloedsuikergehalte?
3. Hoe moet je de bloedglucosemeter ijken?
4. Hoe kan de bloedcirculatie in de vingertop worden verbeterde?

8

Waarom is lichaamsbeweging belangrijk?



Weet je:

1. Waarom lichaamsbeweging belangrijk is?
2. Hoe je start met lichaamsbeweging?



1 . Waarom ?

Beweging is goed voor je gezondheid en je algemeen welzijn.

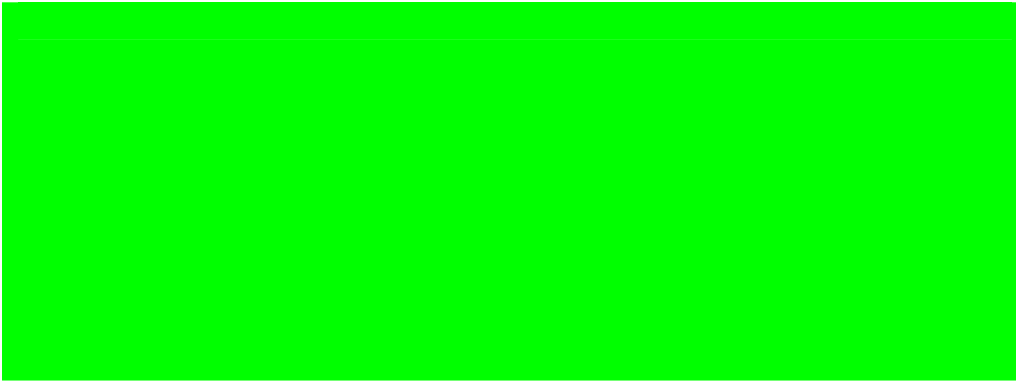
Diabetes
= suikerziekte
Cardio-vasculair
= hart en bloedvaten

- ◆ het helpt bloedsuikers te verlagen en een goede **diabetes**controle te krijgen
- ◆ het helpt om **cardio-vasculaire** risico's (bv. hoge bloeddruk) te verminderen
- ◆ samen met gezonde voeding vermindert hierdoor het risico op overgewicht
- ◆ et psychisch (geestelijk) welzijn verbetert

Om fit te zijn is het essentieel beweging in je dagelijkse leven in te bouwen.

Excuses mogen je niet tegenhouden : INTEGENDEEL

- ◆ Ik ben te oud:
beweging gaat botontkalking tegen en vermindert het risico op hart en vaatziekten
- ◆ Ik ben te moe:
het is de inactiviteit die je moe en lui maakt
- ◆ Ik heb geen tijd:
beweging kan eenvoudig in je dagelijkse activiteiten ingebouwd worden
- ◆ Het kost te veel:
je kan goedkoop actief zijn bv. wandelen, fietsen.



2. Hoe start ik ermee?

1. De eerste stap : een doktersbezoek voor nazicht van bloeddruk, hart- en vaatconditie, bloedsuiker, ogen, voeten, enz... Afhankelijk van je eigen voorkeur en de resultaten van deze onderzoeken wordt samen de meest geschikte activiteit gekozen.
2. Kies activiteiten die je graag doet : ongeacht de leeftijd is er altijd wel een activiteit die bij jou past : wandelen, fietsen, zwemmen, huiskamerfiets...
3. Oefen samen met anderen of met vrienden.
4. Begin stap voor stap : doe niet te veel op korte tijd:
 - ✓ est inspanningen niet opdrijven boven je **maximale hartslag**,
 - ✓ Het is beter 3x / week 30 minuten te wandelen dan bv. 1 x 2 uur te zwemmen.
5. Denk aan je voeten : draag passende schoenen, propere kousen. Controleer na oefening je voeten op roodheid, blaren,...
6. Let op voor lage bloedsuikers als je insuline of suikerverlagende tabletten neemt :
 - ✓ controleer je bloedsuikerspiegel voor je begint met sport
 - ✓ controleer al eens vlugger de bloedsuikerspiegel
 - ✓ neem altijd druivensuiker of suikerdrank mee
7. Drink voldoende water zowel voor als tijdens de oefeningen.
8. Als je afwisseling hebt in je activiteiten, bv. zwemmen, wandelen, huiskamerfiets, is het slechte weer geen excuus om niets te doen !
9. Gebruik, telkens de kans zich voordoet, de benen in plaats van de auto of andere mechanische middelen die “het leven zo makkelijk maken” (roltrappen, liften, afstandsbediening).
- 10 Voel je niet schuldig als je eens niet oefent. Morgen herbegin je met frisse moed!

Maximale hartslag:
dit bespreek je best met je arts



3. Wanneer mag je niet sporten ?

- ◆ Als je ziek bent.
- ◆ Als je bij inspanning pijn hebt op de borst of in de benen (raadpleeg dan een arts).
- ◆ Als je kortademig of erg moe bent.

10 Varia



Weet je:

1. Wat de VDV is?
2. Wat de huidige Belgische wetgeving rond het rijbewijs is?
3. Wat de diabetes-conventie is?
4. Wat de diabetespas is?
5. Hoe je je voeten gezond houdt?





1. VDV.

De Vlaamse Diabetes Vereniging verdedigt de maatschappelijke en financiële belangen van haar leden. Ze verkoopt materiaal (o.a. naalden en glucosemeters) aan verminderde prijzen. Om de twee maanden verschijnt “[diabetes-info](#)”. Hierin vind je veel informatie over nieuwe behandelingsmethoden, recepten...De [VDV](#) heeft folders en nuttige boeken waarin je meer te weten kan komen over diabetes, voeding enz.

Diabetes
= suikerziekte

VDV organiseert in verschillende regio's informatievergaderingen.

Er is een gratis infolijn, dagelijks van 9.00 tot 17.00

0800-96333

Je bent er welkom voor alle vragen !!!

Website : www.diabetes-vdv.be

e-mail : vdv@diabetes-vdv.be

VDV contactadres :

Mevr/Mr:

:



2. Rijbewijs

Een aangepast [rijbewijs](#) met beperkte geldigheidsduur is bij wet verplicht.

Er zijn 2 groepen rijbewijzen: groep 1 en groep 2

Men maakt onderscheid tussen al dan niet professioneel rijden enerzijds en anderzijds tussen verschillende behandelingsmogelijkheden

Groep 1

Cat. A3, A, B, B + E

a. Behandeling met dieet en/of metformine

- ♦ Je huisarts kan je een rijgeschiktheidsattest bezorgen.

Insuline

= hormoon gemaakt door de pancreas

b. Behandeling met bloedsuikerverlagende pillen en/of insuline

- ♦ Je vraagt een attest bij de diabetesspecialist.

Hypoglycemie

= te lage bloedsuiker

Voor deze groep 1 komen alle diabetici in aanmerking, behalve enkele uitzonderingen (zoals belangrijke oogletsels, voetletsels, ernstige **hypoglycemies**).

Locomotorisch

= met betrekking tot verplaatsing

Groep 2

Rijbewijs voor professioneel, bezoldigd of hiermee gelijkgesteld vervoer: bv. vrachtwagen, autobus, taxi,...

CARA

= Centrum voor rijgeschiktheid en voertuigaanpassingen, ex-afdeling van het Belgisch Instituut voor Verkeersveiligheid Voor inlichtingen: 02 244 15 50
www.cara@bivv.be

De behandelende diabetes-specialist geeft advies aan de keurende arts van de Sociaal-Medische Rijksdienst, de arbeidsgeneesheer of één van de artsen aangeduid in KB 23 maart 1998 art. 44. Personen met o.a. **locomotorische aandoeningen** dienen zich te wenden tot het **CARA**. Daarna wordt eventueel een attest afgeleverd.



Hoe praktisch?

Groep 1

Je kan een blanco rijgeschiktheidsattest (model VII) verkrijgen bij het gemeentebestuur of je diabetoloog

1. Je arts vult dit in
2. Je gaat met het rijgeschiktheidsattest, een recente pasfoto en een takszegel naar het gemeentehuis. Daar wordt je rijbewijs bezorgd met een geldigheid van:
 - ✓ max. 5 jaar
 - ✓ max. 3 jaar vanaf 50 jaar

De geldigheidsduur wordt bepaald door de keurende arts.

Groep 2

Je gaat met het rijgeschiktheidsattest model XI, afgeleverd door de keurende arts naar de gemeente, dienst Rijbewijzen en je rijbewijs wordt aangepast.

N.B.: een attest-model VII, model VIII, model XI of model XII op zich heeft geen waarde.

Laat altijd je rijbewijs aanpassen

3. Autoverzekering

Het is verplicht je verzekering te informeren dat je diabetes hebt. Dit betekent geen premieverhoging. Wel kan men een medisch attest vragen over je rijgeschiktheid. Een fotokopie van het model VII of je aangepast rijbewijs volstaat.

De verzekeringsmaatschappij verzekert alleen gekende risico's.



4. Diabetesconventie

Het betekent dat er een overeenkomst is tussen je ziekenhuis en je ziekteverzekering. De aanvraag dient jaarlijks hernieuwd te worden.

Bij goedkeuring door de adviserende arts krijg je (als patiënt met diabetes) testmateriaal, begeleiding door een diabetesverpleegkundige en dieetadvies van een diëtiste.

Insuline
= hormoon gemaakt door
de pancreas

Niet iedere patiënt met diabetes komt hiervoor in aanmerking. In principe is dit enkel mogelijk vanaf 2 **insuline**-toedieningen per dag. Je arts weet of jij hier recht op hebt.

Sommige mutualiteiten geven een gedeeltelijke terugbetaling van glucosemeter en strips als je niet kan opgenomen worden in de diabetesconventie.

Sinds 1 januari 2006 dien je bij je aanvraag tot conventie te bewijzen dat je beschikt over een globaal medisch dossier en over een diabetespas. Je moet ook in de 12 voorbije maanden 2 maal je huisarts hebben geraadpleegd met betrekking tot jouw diabetes.

5. Diabetes pas

Dit is een document dat je aanvraagt bij je mutualiteit en dat gebruikt wordt als mini-gezondheidsdossier. Coördinator ervan is je huisarts. Het is een communicatiemiddel tussen jezelf en al je hulpverleners om de opvolging van je **diabetes** optimaal te laten verlopen.

Diabetes
= suikerziekte

De pas bevat o.a. medische gegevens, geneesmiddelenverbruik, streefdoelen, geleverde zorg en onderzoeken.

Podoloog
= specialist die
voetproblemen behandelt

Als je niet aangesloten bent bij de diabetesconventie geeft de diabetespas je recht op een jaarlijkse terugbetaling van twee consulten bij een diëtiste en eventueel 2 consulten bij een podoloog (als je een verhoogd risico loopt tot het bekomen van een voetwonde).

Laat je diabetespas zorgvuldig door al je zorgverstrekkers invullen en breng hem steeds mee naar alle raadplegingen met betrekking tot je diabetes.



6. Hoe hou ik mijn voeten gezond?

- ◆ Door diabetes kunnen de zenuwbanen en de bloedvaten in de benen aangetast worden. Hierdoor riskeer je hevige warmte of pijn niet te voelen en slechte wondgenezing te vertonen.
- ◆ Aan de hand van de diabetespas kan je risico-klasse bepaald worden. Hoe hoger de risicogroep hoe meer kans om ooit een voetwonde op te lopen (vanaf **2b** terugbetaling van podoloog 2x per jaar).
- ◆ **10 raadgevingen om beter te voorkomen dan te genezen!**
 1. Beweeg voldoende : dit stimuleert de bloedcirculatie.
 2. Tijdens zitten : benen niet kruisen, dit belemmert de bloedcirculatie.
 3. Controleer je voeten dagelijks, zo nodig met een spiegel.
 4. Voor een goede voethygiëne neem je dagelijks een voetbadje gedurende 5 minuten. Controleer de watertemperatuur op handwarmte en droog je voeten nadien zorgvuldig; zeker tussen de tenen.
 5. Knip je nagels recht en niet te kort.
 6. Geen badkamerchirurgie : gebruik geen metalen vijlen.
 7. Eelt verwijder je regelmatig met een zachte korrelpuijsteen.
 8. Draag aangepaste kousen : zonder naden, zonder gaten, met zachte beenelastiek.
 9. Draag aangepast schoeisel : voldoende breed en hoog voor de tenen, geen hoge hakken, goede vetersluiting. Koop ze in de namiddag.
 10. Blijf onder medische controle als je voorheen een voetprobleem gehad hebt.

2b

= zeer hoog risico op voetwonde: er is zenuwaantasting en er zijn zware orthopedische misvormingen



Vragen

1. Wat is de VDV?
2. Hoe breng je als diabeet je rijbewijs in orde?
3. Wat is de diabetesconventie?
4. Gebruik je jouw diabetespas?
5. Hoe gebeurt de dagelijkse verzorging van je voeten?

11 Besluit



We hopen dat deze brochure een antwoord heeft geformuleerd op de vele vragen die jij over je diabetes had.

Zelf actief meewerken in je behandeling is erg belangrijk. Gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging en trouwe medicatie-inname zijn de belangrijkste peilers in je diabetesbehandeling. Je bloedsuiker regelmatig controleren is erg nuttig.

Het zal niet alle dagen even gemakkelijk zijn, maar je staat er zeker niet alleen voor.

Indien er na het doornemen van deze brochure nog vragen zijn kan je deze met je arts, diabetesverpleegkundige of diëtiste bespreken.

Veel succes!

12 Woordverklaring



- ♦ **A1C:** een test in welke mate hemoglobine versuikerd is
- ♦ **Bloedpigment:** rode kleurstof van je rode bloedcellen
- ♦ **BMI:** Body Mass Index
- ♦ **Calibreren:** bloedglucosemeter ijken
- ♦ **CARA:** Centrum voor rijgeschiktheid en voertuigaanpassingen, ex-afdeling van het Belgisch Instituut voor Verkeersveiligheid. Voor inlichtingen : (02)244 15 50 www.bivv.be
- ♦ **Cardio-vasculair:** hart en bloedvaten
- ♦ **Cholesterol:** vetstof nodig voor opbouw van celwand
- ♦ **Complicaties:** verwickelingen
- ♦ **Conventie** overeenkomst met RIZIV voor terugbetaling zelfcontrole materiaal en educatie
- ♦ **Diabetes:** suikerziekte
- ♦ **Eilandjes van Langerhans:** deel van de pancreas waar insuline gemaakt wordt
- ♦ **Endocrinoloog:** arts die gespecialiseerd is in klierziekten (o.a. diabetes)
- ♦ **Glucose:** suiker
- ♦ **Glucosurie:** glucose in de urine
- ♦ **Glycemie:** bloedsuikergehalte
- ♦ **Hyperglycemie:** te hoge bloedsuiker
- ♦ **Hypoglycemie:** te lage bloedsuiker
- ♦ **Ijken:** gelijk maken
- ♦ **Insuline:** hormoon gemaakt door de pancreas
- ♦ **Koolhydraten:** suikers
- ♦ **Locomotorisch:** met betrekking tot verplaatsing
- ♦ **Pancreas:** alvleesklier
- ♦ **Podoloog:** specialist die voetproblemen behandelt
- ♦ **Pigment:** kleurstof
- ♦ **Therapie:** behandeling
- ♦ **Triglyceriden** : vetten in het bloed
- ♦ **VDV;** Vlaamse Diabetes Vereniging
- ♦ **Zelfcontrole:** zelf je bloedsuiker bepalen
- ♦ **Zelfregulatie:** je bloedsuiker bijsturen

13 Belangrijke telefoonnummers



 Huisarts:

 Diabetesspecialist:

 Diabetesverpleegkundige (Conventie):

 Diëtiste (Conventie):

 Podoloog:

 **Diabetes Infolijn: 0800 963**