

# **Bayer HealthCare - Ascensia - feiten over gezondheid**

*Bayer Healthcare Division Diagnostics, Louizalaan 143, 1050 Brussel*

## **Actief beheer voor type 2 patiënten**



### **Actief diabetesbeheer**

Wilt u zich beter voelen? Meer energie hebben? Volop van het leven genieten? Meer voor elkaar krijgen? Helderder kunnen denken? Gezond zijn en blijven? Als u een van deze vragen met "ja" beantwoordt, dan is actief beheer iets voor u.

Het doel van actief beheer is het bloedglucosegehalte op een zo normaal mogelijk niveau te brengen en dat zoveel mogelijk zo te houden. Mogelijk dient u dit voor de rest van uw leven te doen omdat type 2

diabetes nog steeds niet te genezen is. Het goede nieuws is dat u door het nauwgezet onder controle houden van uw bloedglucosegehalte een lang en gezond leven met diabetes kunt leiden. Het is zeker niet gemakkelijk, maar het is wel de moeite waard. Soms kan het lijken of u helemaal op uzelf bent aangewezen om uw diabetes onder controle te krijgen. Denk er dan aan dat u een heel team tot uw beschikking hebt dat u helpt uw doel te bereiken. Uw zorgverleners kunnen u helpen om de belofte aan uzelf na te komen om een gezond leven met diabetes te leiden. U dient de actiefste persoon van het diabetesteam te zijn, maar u staat er niet alleen voor. Uw praktijkverpleegkundige, podoloog, diëtist en oogheelkundige zijn er om u te helpen.

## Wat houdt mijn gezondheidszorgplan in?

**Maaltijdplan:** Er wordt een passend maaltijdplan voor u opgesteld. Dat helpt u een gezond gewicht te bereiken en daarop te blijven.

**Lichaamsbeweging:** Regelmatige lichaamsbeweging neemt een belangrijke plaats in binnen het actieve beheer.

**Medicatie:** Veel mensen hebben diabetesmedicatie nodig om hun bloedglucosegehalte op een nagenoeg normaal niveau te houden. Sommige mensen nemen één pil; anderen meer dan één. Insuline kan ook een onderdeel van het plan zijn.



**Zelfcontrole:** Het controleren van uw bloedglucosegehalte is vaak een belangrijk onderdeel van het actieve beheer. Door na te gaan hoe ze zich voelen, denken veel mensen te weten hoe hoog hun bloedglucosegehalte is. Meestal hebben ze het verkeerd. Sommige mensen kunnen zich opgewekt voelen wanneer hun bloedglucosegehalte laag is en sommigen kunnen zich depressief voelen wanneer hun bloedglucosegehalte normaal of hoog is. De enige manier om het zeker te weten is door het controleren van het bloedglucosegehalte. Door te controleren kunt u bovendien de invloed van "gedrag" op uw bloedglucosespiegel zien. Hoeveel lager werd uw bloedglucosespiegel door lichaamsbeweging? Wat was de invloed van te veel eten op uw bloedglucosespiegel? Gebruik de controle als middel om meer over uzelf en uw diabetes te weten te komen (zie de folder Controleren van het bloedglucosegehalte). Controleren houdt meer in dan alleen zelfcontrole van uw bloedglucosegehalte. Het omvat ook HbA1c (zie de folder HbA1c-bepaling), op uw gewicht letten, bloeddruk en lipiden (zie de folder Diabetes en hartziekte), uw dagboek met bloedglucosewaarden doornemen en het laten uitvoeren van testen waarmee op beginnende complicaties wordt gecontroleerd.

**Goed geïnformeerd zijn:** Goed geïnformeerd zijn is noodzakelijk voor iedereen met diabetes en draagt ertoe bij dat actief beheer beter werkt voor u.

**Omgaan met stress:** De invloed van stress verschilt van persoon tot persoon. Meestal stijgt de bloedglucosespiegel onder invloed van stress, maar soms wordt deze juist lager. Veel gebeurtenissen kunnen stress veroorzaken, zoals ziekte in de familie, verhuizing, verlies, verandering van baan en zelfs prettige gebeurtenissen, zoals een verjaardag of bruiloft. Vraag uw diabetesteam om meer informatie over het omgaan met stress.

**Doelstellingen:** De doelstellingen dienen uw persoonlijke doelstellingen te zijn die u denkt te kunnen halen. U kunt doelstellingen hebben voor maaltijdplanning, controles, lichaamsbeweging en gewichtsverlies.

## Wie zouden er deel moeten uitmaken van mijn diabetesteam?

Er zijn veel mensen die tot uw diabetesteam zullen behoren. Een zorgverlenersteam is een groep mensen die u zal helpen uw kennis op het gebied van diabetes en zorg dragen voor uzelf te vergroten. Het team moet u vertellen hoe alles in zijn werk gaat en wanneer u hulp nodig hebt. U bent het belangrijkste lid van het team. Als er nog geen team voor u is samengesteld, kunt u er zelf een samenstellen. Ga op zoek naar leden voor uw diabetesteam in uw plaatselijke ziekenhuis, diabeteskliniek of bel de Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV) voor informatie. Hieronder staat een lijst met mensen die tot uw team kunnen behoren:

**Diabetesverpleegkundige** - een medisch deskundige die u kan leren wat de dagelijkse zorg bij diabetes met zich meebrengt. De diabetesverpleegkundige leert u:

- ⇒ wat diabetes inhoudt en hoe deze aandoening u beïnvloedt
- ⇒ hoe u uw bloedglucosegehalte moet controleren
- ⇒ hoe pillen kunnen helpen bij het onder controle houden van het bloedglucosegehalte
- ⇒ hoe u insuline moet toedienen, als u dat nodig hebt
- ⇒ hoe u het verloop van uw bloedglucosewaarden moet bijhouden
- ⇒ over hoge en lage bloedglucosespiegels
- ⇒ hoe u complicaties kunt voorkomen
- ⇒ en nog veel meer

Het is een goed idee om de diabetesverpleegkundige naar de mogelijkheid te vragen om informatiebijeenkomsten op dit gebied bij te wonen. U dient uw kennis elk jaar aan te vullen omdat er in de diabeteszorg voortdurend verbeteringen optreden.

**Diëtist** - een deskundige op het gebied van voeding en voedingsleer. De diëtist helpt u een geschikt maaltijdplan te vinden. De diëtist kan u leren hoe u :

- ⇒ een maaltijdplan opstelt
- ⇒ een maaltijdplan gebruikt
- ⇒ etiketten op voedingsmiddelen leest
- ⇒ boodschappen doet voor een maaltijd
- ⇒ gezondere voeding kiest wanneer u buitenshuis eet
- ⇒ een goed kookboek vindt dat aansluit bij uw behoeften
- ⇒ uw lievelingsrecepten zo aanpassen dat ze gezonder voor u zijn
- ⇒ en nog veel meer



Het is raadzaam om elk jaar naar een diëtist te gaan of wanneer u problemen of vragen hebt.

**Uw (huis)arts en diabetesverpleegkundige** zullen samen met u een gezondheidsplan opstellen. Sommige mensen moeten naast de huisarts ook een deskundige in het plaatselijke ziekenhuis raadplegen die endocrinoloog of diabetoloog wordt genoemd. Uw huisarts zal u indien nodig doorverwijzen.

Uw arts zal met spreken over:

- ⇒ uw behandelplan en de doelstellingen
- ⇒ de noodzaak voor kennis
- ⇒ laboratoriumtesten en resultaten
- ⇒ de andere leden van het diabetesteam

**Apotheker** - een deskundige op het gebied van geneesmiddelen en de wijze waarop deze van invloed zijn op uw lichaam. De apotheker kan u vertellen :

- ⇒ hoe vaak u uw medicatie moet nemen
- ⇒ of u uw medicatie al dan niet tijdens maaltijden moet innemen
- ⇒ op welke bijwerkingen u moet letten
- ⇒ welke andere geneesmiddelen niet samengaan met uw diabetesmedicatie
- ⇒ hoe u uw geneesmiddelen moet bewaren
- ⇒ welke vrij verkrijgbare geneesmiddelen het beste voor u zijn

**Pedicure-Podoloog:** deze is opgeleid om problemen van de voeten en onderbenen te behandelen. Hij zal u leren hoe u uw voeten moet verzorgen en is de aangewezen persoon om voetproblemen te behandelen. De podoloog zal met u spreken over:

- ⇒ hoe u uw voeten dagelijks moet verzorgen (zie de folder Diabetes en voetverzorging)
- ⇒ hoe u uw voeten en benen moet verzorgen
- ⇒ welke problemen er kunnen optreden en hoe u deze kunt voorkomen

**Steungroepen** - soms hebt u gewoon behoefte om met iemand te praten die weet wat het betekent om diabetes te hebben. Vraag uw diabetesteam of er plaatselijke steungroepen zijn.

**Uw familie en vrienden** - iedereen die u steun geeft, maakt deel uit van uw team. Laat deze mensen u helpen om goed voor uzelf te zorgen. Het is een goed idee om een familielid mee te nemen naar de informatiebijeenkomsten over diabetes. Niet alleen hebt u dan een extra paar ogen en oren, maar is er ook iemand om u te helpen die begrijpt hoe moeilijk actief beheer kan zijn.

## Hoe vaak moet ik mijn team bezoeken?

Uiteraard ziet u dagelijks familie en vrienden. Zij zullen u veel steun geven en u op allerlei manieren helpen om goed voor uzelf te zorgen. Uw apotheker is bijna altijd aanwezig als u de apotheek bezoekt en u kunt deze veel vragen stellen wanneer u daar bent. Voor het bezoeken van andere leden van uw team moet u waarschijnlijk een afspraak maken. De aanpak van het team is de sleutel tot een succesvol actief beheer.



Hoe vaak u naar uw arts gaat, is afhankelijk van uw gezondheid en behandelplan. Bij type 2 diabetes kunt u het beste uw arts 2 tot 4 maal per jaar bezoeken. Als u problemen hebt of veranderingen in uw behandelplan aanbrengt, is het noodzakelijk uw arts vaker te bezoeken.

## Wat willen mijn team en ik bereiken en wanneer?

Er zijn veel dingen die u en uw zorgverlenersteam moeten controleren om er zeker van te zijn dat uw diabetes onder controle is. Sommige dingen moeten dagelijks worden gecontroleerd en andere slechts één of twee maal per jaar. Uw diabetesteam zal u helpen uw doelstellingen te bepalen. Hieronder staan enkele onderdelen van het actieve beheer die u en uw team kunnen controleren:

Onderdeel van actief beheer	Beste resultaat	Doelstelling - Hoe vaak
Dagboek met bloedglucosewaarden doornemen		Bij elk bezoek
Bloedglucosegehalte (serum/plasma-referentie)		
Nuchter	75 -120 mg/dl	
Vóór de maaltijd	75 - 120 mg/dl	
Na de maaltijd (1-2 uur)	lager dan 180 mg/dl	
Rond bedtijd	90 - 180 mg/dl	
HbA1c (bepaling over 3 maanden)	lager dan 6,5%	Elke 3 maanden

Tests op lipiden (vetten in het bloed)		
Totaal cholesterol	lager dan 200 mg/dl	Elk jaar
LDL-cholesterol	lager dan 115 mg/dl	Elk jaar
HDL (goed cholesterol)	hoger dan 42 mg/dl	Elk jaar
Triglyceriden	lager dan 150 mg/dl lager dan 106 mg/dl (als u een hartziekte hebt)	Elk jaar
Bloeddruk	lager dan 130/85	Bij elk bezoek
Gewicht		Bij elk bezoek
Voetonderzoek		Bij elk bezoek
Micro-albumine (urinetest voor bepaling van nierfunctie)		Elk jaar
Oogonderzoek met dilatatie van de pupil		Elk jaar
ECG		Indien nodig

## Hoe weet ik dat een nauwgezette regulering zinvol is?

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken hoeveel we kunnen winnen door een nauwgezette regulering. Hieronder staan enkele van de meest recente onderzoeken die naar diabetes en het nauwgezet reguleren van het bloedglucosegehalte zijn verricht:

### *Diabetes Control and Complications Trial (DCCT)*

De DCCT was een onderzoek onder 1441 mensen met type 1 diabetes. Dit onderzoek heeft aangetoond dat actief beheer het risico op complicaties van diabetes kan verlagen. De mensen uit dit onderzoek die aan actief beheer deden, hadden gemiddelde bloedglucosegehalten die nagenoeg normaal waren. Ze hadden een kleiner risico op oogaandoeningen, nieraandoeningen en zenuwbeschadiging. Dit onderzoek heeft aangetoond dat zelfs het verlagen van het HbA1c met 1% het risico op toekomstige problemen tengevolge van diabetes helpt verkleinen.



### *The United Kingdom Prospective Diabetes Study (UKPDS)*



De UKPDS is het omvangrijkste onderzoek onder mensen met type 2 diabetes. Meer dan 5000 mensen namen deel aan dit onderzoek. Uit dit onderzoek is naar voren gekomen dat het zeer goed onder controle houden van het bloedglucosegehalte het risico op het krijgen van complicaties vermindert. Zelfs kleine veranderingen in de regulering van de bloedglucose hadden een grote invloed op het risico op complicaties, zo bleek uit het onderzoek. Dit onderzoek heeft ook aangetoond dat u misschien in de loop der tijd veranderingen moet aanbrengen in uw behandelplan. Het onder controle houden van de bloeddruk en de vetten in het bloed, bleek ook een positieve bijdrage te leveren.

Deze onderzoeken geven aan dat actief beheer de sleutel is tot het onder controle houden van uw diabetes.

## Wat moet ik verder nog bespreken met mijn diabetesteam?

- ⇒ Vaccinatie tegen griep (is dit een goed idee in mijn geval en wanneer?)
- ⇒ Vaccinatie tegen longontsteking (is dit een goed idee in mijn geval?)
- ⇒ Roken (hoe kan ik stoppen?)
- ⇒ Voeding (hoe maak ik de juiste keuze op het gebied van voeding?)
- ⇒ Medicatie (welke moet ik gebruiken en hoe moet ik deze innemen?)
- ⇒ Lichaamsbeweging (hoe bouw ik deze dagelijks in?)
- ⇒ Gewicht (hoe houd ik een gezond gewicht?)
- ⇒ Complicaties (hoe voorkom ik deze?)
- ⇒ Vermindering van het risico op hart- en vaatziekten (wat zijn de risicofactoren?)
- ⇒ Hoge- en lage bloedglucosespiegels (hoe voorkom en behandel ik deze?)
- ⇒ Actieplan voor dagen dat ik ziek ben (wat moet ik doen als ik ziek ben?)
- ⇒ Kennis op het gebied van diabetes (wat kan ik nog meer te weten komen?)
- ⇒ Voetverzorging (hoe moet ik mijn voeten dagelijks verzorgen?)
- ⇒ Huidverzorging (welke lotions zijn effectief in de behandeling van een droge huid?)

Type 2 diabetes heeft uw leven veranderd. Actief beheer zal uw leven met diabetes een positieve wending geven. Zodra u besluit dat u uw ziekte onder controle wilt houden om een gezond leven te leiden, begint u met een actief beheer. Het vergt enige oefening en veel inzet, maar de beloning van actief beheer is de moeite meer dan waard. Denk eraan dat u het onder controle houden van uw diabetes zelf in de hand hebt.

Neem voor meer informatie over ons assortiment Ascensia-diabetesproducten contact op met Ascensia-Diabetes Support op het groen nummer: 0800 97 212. U kunt ook onze website bezoeken op: [www.ascensia.com](http://www.ascensia.com)

Ascensia MICROLET VACULANCE,  
Ascensia MICROLET, DIASTIX, KETOSTIX  
Ascensia BREEZE,  
Ascensia CONTOUR,  
Ascensia ELITE  
Ascensia ESPRITS trademarks of Bayer Healthcare LLC.

