

1 Wat is diabetes?

Type 2 diabetes : gevolgen

Nu u weet dat u aan diabetes lijdt, moet u zich plots geen grote zorgen maken.

Waarschijnlijk lijdt u al gedurende lange tijd aan diabetes, mogelijks gedurende jaren, en uw toestand zal niet plots erger worden. U zal verrast zijn hoeveel beter u zich zal voelen als u uw ziekte begint te verzorgen.

Gebruik diabetes als een kans om uw leven **in gunstige zin te veranderen!**

Wat is type 2 diabetes ?

Type 2 diabetes wordt ook **«ouderdomsdiabetes»** genoemd. Het is zeer frequent bij oudere mensen. Rond de leeftijd van 60 jaar lijdt **1 op 12 personen aan diabetes.**

U bent dus niet de enige persoon die aan diabetes lijdt. Artsen en verpleegkundigen hebben dan ook **veel ervaring met het zorgen** voor en het helpen van personen met diabetes. Meer informatie over diabetes wordt verder in dit boekje gegeven.

Wat zijn de symptomen ?

Uw diabetes is waarschijnlijk reeds enige tijd aan de gang.

De meest frequente symptomen zijn :

- een overdreven dorstgevoel
- een onverklaarbare vermoeidheid
- een frequent urineren
- een onverklaarbaar gewichtsverlies
- jeuk aan de geslachtsdelen
- een verminderd gezichtsvermogen

Niet iedereen vertoont deze symptomen en vele patiënten ontdekken slechts toevallig tijdens een routine-onderzoek dat zij aan diabetes lijden.

Welke behandeling zal ik nodig hebben ?

Uw type 2 diabetes zal op drie manieren worden behandeld :

- een gezondere voeding
- lichaamsbeweging
- regelmatige medicatie

Zo zal u merken dat u zich spoedig beter zal voelen dan u zich gedurende vele jaren hebt gevoeld !

Enkele dingen die diabetici wel en niet moeten doen :

Wat te doen?	Wat niet te doen?
Besprek uw zorgen met uw arts en uw verpleegkundige	Uw vrees uit verlegenheid voor uw arts verborgen houden
Probeer zoveel mogelijk te weten over diabetes, maar zorg ervoor dat de informatie juist is	Alles geloven wat uw vrienden en familieleden u over diabetes vertellen
Aanvaard dat diabetes een deel van uw leven is, maar onder controle kan worden gehouden	Alles geloven wat u in dagbladen of tijdschriften over diabetes leest
Gebruik uw diabetes als een goede reden om uw gezondheid en welzijn te verbeteren	Denken dat, omdat u diabetes hebt, het geen zin heeft te proberen gezond te zijn

Wat is diabetes?

Suiker is de belangrijkste brandstof voor ons organisme. Iedereen heeft suiker in het bloed in een eenvoudige vorm die glucose wordt genoemd. Het bloed vervoert deze glucose naar alle cellen van het organisme – in het bijzonder naar de spieren en de hersenen – waar het voor energie zorgt.

Alvorens glucose energie kan leveren, moet het eerst vanuit het bloed in de cellen kunnen komen. **Insuline** is een stof die daarbij helpt. Insuline opent een doorgang voor glucose om in de cellen te komen en verlaagt aldus de hoeveelheid glucose in het bloed.

«Suikerziekte» :

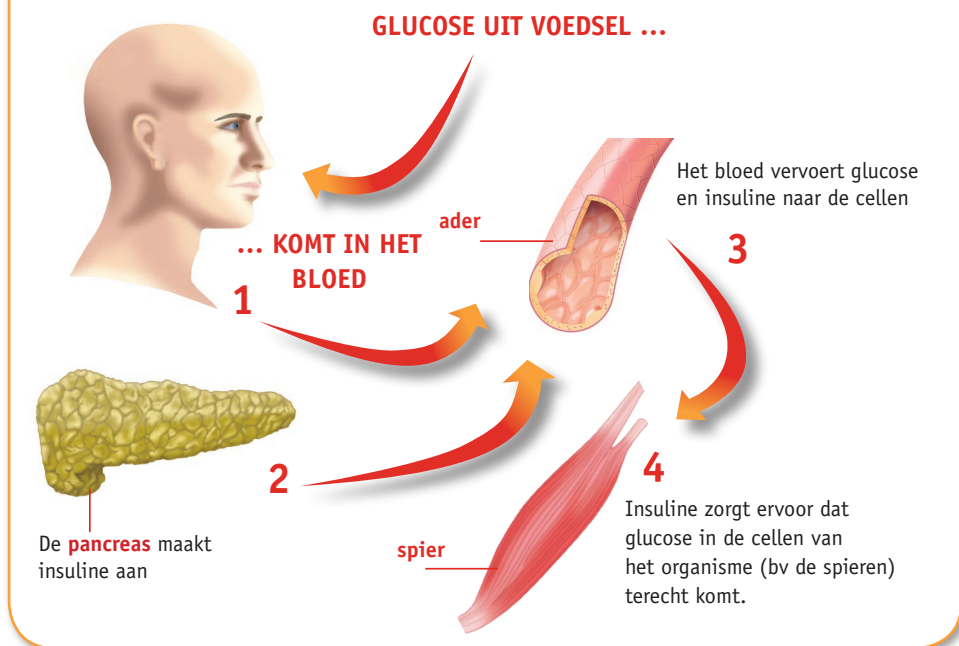
Diabetes wordt soms ook “suikerziekte” genoemd omdat **het veroorzaakt wordt door het feit dat het organisme niet in staat is de hoeveelheid van suiker (glucose) in het bloed te controleren**. Bij type 2 diabetes geraakt het glucose, aanwezig in het bloed moeilijker in de cellen.

De twee redenen hiervoor zijn :

- het organisme maakt **onvoldoende insuline aan**.
- de **cellen reageren niet goed op insuline**.

Er komt dus **minder glucose in de cellen**. Het resultaat is dat de hoeveelheid

WAT IS DIABETES ?



glucose in het bloed langzaam stijgt.

Aanvankelijk veroorzaakt deze extra glucose geen symptomen, maar **na een tijdje zal u merken dat er iets niet in orde is**. U kan bv. grote hoeveelheden water urineren en dit maakt u dorstig. U kan zich ook vermoeid voelen omdat uw cellen te weinig glucose hebben.

Bovendien kan deze extra glucose in het bloed aanleiding **geven tot verwikkelingen of complicaties**. Deze complicaties zijn het gevolg van beschadigde bloedvaten en zenuwen. Dit kan aanleiding geven tot zuurstoftekort in delen van organen en zelfs tot het afsterven ervan. Zo kan men een hartinfarct of een beroerte krijgen, of dient men tot een teen- of voetamputatie over te gaan.

Door uw diabetes goed te reguleren zal het risico op deze complicaties verminderen.

Diabetes en uw gewicht

Type 2 diabetes is frequenter bij mensen met een **overgewicht**. Gewichtsverlies zal de diabetes verbeteren. Maar ook mensen met een normaal gewicht kunnen een type 2 diabetes ontwikkelen.

Nu uw diabetes werd ontdekt

Nu u weet dat u aan diabetes lijdt, zal u **diverse bezoeken aan uw arts moeten brengen** en kan u het gevoel krijgen dat de diabetes uw leven bepaalt.

Maakt u zich geen zorgen, iedereen voelt zich zo en binnen korte tijd zal diabetes alleen nog maar **een klein onderdeel van uw dagelijkse leven zijn**.

Om u duidelijk te maken wat u kan verwachten, volgt hier een lijst van het soort zorgen die u als "nieuwe dieticus" zal krijgen.

- **Volledig medisch onderzoek**
- **Informatie over diabetes** – uw arts zal u over uw diabetes vertellen en mededelen welke behandeling er werd gepland.
- **Advies over gezonde voeding** – diabetici moeten een dieet volgen. U zal advies krijgen over gezonde voeding, toegespitst op een gewichtsafname.
- **Een verklaring van uw behandeling** – u zal informatie krijgen over uw medicatie en wanneer ze te nemen.
- **Bloedtesten** – uw arts zal het nodig achten om regelmatig uw bloedsuikergehalte te controleren.
- **Urinetests** – als u teveel glucose in het bloed hebt, komt de glucose ook in de urine terecht. Uw arts kan u tonen hoe u kan nagaan of uw urine glucose bevat en wat de resultaten betekenen. Niet alle diabetici moeten dit doen, zodat u niet verrast moet zijn als uw arts zegt dat dit voor u niet noodzakelijk is.
- **Hypoglycemie** – dit betekent dat de glucoseconcentraties in het bloed te laag zijn. Uw arts zal u tonen hoe u een glycemisch evenwicht kan onderhouden, en wat u kan doen als u hypoglycemisch wordt.
- **Voetverzorging** - als u uw voeten beschadigt en u aan diabetes lijdt, kan het lang duren alvorens uw voeten helen. Uw arts en uw verpleegkundige zullen u aanmoedigen uw voeten te verzorgen en goed passende schoenen te dragen.

Uw medicatie

Misschien heeft uw arts beslist dat uw diabetes best behandeld wordt met medicatie.

Hoe werkt deze medicatie ?

Zoals we hebben gezien, hebt u te veel glucose in uw bloed omdat uw organisme niet voldoende insuline maakt en omdat de insuline die u wel hebt, niet goed in staat is de glucose in de cellen te transporteren. Uw medicatie werkt door het organisme te helpen de **insuline te produceren** die u nodig hebt en zorgt dat de insuline in staat is de glucose in de cellen te transporteren.

Helaas kan geen enkel middel uw diabetes genezen, maar uw medicatie **houdt het gehalte** aan glucose in uw bloed zo normaal mogelijk zo lang u ze neemt. Als u uw medicatie stopt, zal de glucose in uw bloed opnieuw gaan stijgen. Het is dus zeer belangrijk dat u het nemen van **uw medicatie niet stopt** (tenzij uw arts u dit aanbeveelt).

Hoe moet ik mijn medicatie nemen?

Uw arts zal u vertellen **hoeveel tabletten** u elke dag moet nemen. Het is een goed idee om u een **regelmatige routine** eigen te maken zodat u geen tabletten vergeet. Vraag uw arts eventuele details omtrent uw tabletten en de **tijdstippen** waarop u ze moet nemen, op te schrijven.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....