

Leven met diabetes





LEVEN MET DIABETES

Diabetes is een ziekte die over de hele wereld frequent voorkomt. Het aantal nieuwe patiënten met diabetes neemt sterk toe. Vooral eind jaren negentig is het aantal sterk gestegen zowel bij kinderen als bij ouderen. Ook in België is diabetes een veel voorkomende aandoening. Er zijn naar schatting meer dan 300.000 mensen met diabetes. Daarnaast schat men dat er nog eens zo'n 300.000 mensen de ziekte hebben, maar zich daar helemaal niet bewust van zijn. Deze mensen laten zich dus niet behandelen wat het risico op gezondheidsproblemen vergroot. Door de vergrijzing zal het aantal mensen met diabetes de komende jaren steeds groter worden. Dit omdat de vorm die het meeste voorkomt: diabetes Type 2, vooral op oudere leeftijd ontstaat.

Deze brochure geeft een goed inzicht in de ziekte zodat je een gezond en succesvol leven kan leiden met diabetes. Voor meer specifieke informatie, contacteer je best specialisten in de diabeteszorg.

WAT IS DIABETES?

Diabetes (suikerziekte in de volksmond) is een chronische ziekte waarbij het lichaam geen of onvoldoende insuline produceert. Insuline is een hormoon, aangemaakt in de alvleesklier of pancreas. Insuline zorgt ervoor dat de lichaamscellen, glucose (suiker) kunnen opnemen uit het bloed en kunnen gebruiken als energie. Energie om te bewegen, te werken, kortom te leven. Bij diabetes kan door het tekortschieten van insuline de glucose de cellen niet meer in. Hierdoor stijgt de hoeveelheid glucose in het bloed en ontstaan verschillende klachten.

Diabetes wordt ook wel 'diabetes mellitus' genoemd. Dit betekent letterlijk "honingzoete doorstroming"; de urine is namelijk zoet door de grote hoeveelheid glucose die er in voorkomt. Vroeger proefde men van de urine om de diagnose vast te stellen, vandaar de naam suikerziekte.

VERSCHILLENDE SOORTEN DIABETES

Diabetes Type 1

Diabetes Type 1 duikt meestal op tijdens de kinder- of tienerjaren of in het begin van de volwassenheid. Daarom werd deze diabetes vroeger ook wel 'jeugddiabetes' genoemd. De ziekte ontstaat doordat de alvleesklier te weinig insuline maakt. Iemand met Type 1 diabetes is daarom afhankelijk van een levenslange insulinebehandeling.



Diabetes Type 2

Diabetes Type 2 komt vooral voor bij 40-plussers. Dit type wordt daarom ook wel 'ouderdomsdiabetes' genoemd. Zo'n 90% van alle diabetespatiënten lijdt aan deze vorm van de ziekte. De alvleesklier maakt meestal nog wel insuline, maar de werking ter hoogte van de cellen is onvoldoende (insuline-ongevoeligheid = insulineresistentie). Hierdoor stijgt de bloedsuikerspiegel van het bloed. Men schat dat ongeveer de helft van de Type 2 diabeten weten dat ze de ziekte hebben. De andere helft heeft geen opmerkelijke klachten en zal de diagnose niet/of te laat gesteld worden, dit wanneer er al complicaties opgetreden zijn.

Zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes ontstaat tussen het 2de en het 3de trimester van de zwangerschap en uit zich via een stijging van de bloedsuikerspiegel. Deze vorm van diabetes doet zich alleen voor tijdens de zwangerschap onder invloed van hormonale veranderingen.

Overige vormen

Meer zeldzame vormen van diabetes zijn erfelijke vormen, hormonale vormen, diabetes door sommige medicaties, pancreatitis of alvleesklierontsteking.

OP WELKE ALARMSIGNALEN MOET JE LETTEN?

- veel plassen
- een droge mond
- intense dorst, ook 's nachts
- abnormale vermoeidheid
- gewichtsverlies, zelfs met gewone tot verhoogde eetlust
- jeuk
- huidinfecties
- schimmelinfecties
- trage wondgenezing
- tintelingen in handen en voeten
- verminderd gezichtsvermogen/dubbel zien

WELKE FACTOREN BEINVLOEDEN HET ONTSTAAN VAN DIABETES?

Voor wat betreft diabetes Type 1 bestaat hierover nog onvoldoende duidelijkheid. De eigenlijke oorzaak van diabetes Type 2 is in feite nog niet bekend. Er zijn wel een aantal factoren die het ontstaan beïnvloeden:

- erfelijkheid;
- overgewicht;
- voeding: vooral het eten van veel vet;
- onvoldoende lichaamsbeweging;
- leeftijd: de kans stijgt bij het ouder worden;
- het gebruik van bepaalde medicijnen.



BEHANDELING VAN DIABETES

Diabetes Type 1

Diabetes Type 1 is een ongeneeslijke ziekte, maar kan wel doeltreffend onder controle worden gehouden. Het lichaam produceert te weinig insuline, dus moet je die bij jezelf inspuiten. Het soort van insuline en de hoeveelheid is afhankelijk van tal van factoren o.a.

- gewicht;
- inspanning/lichaamsbeweging;
- voeding;
- stress;
- leeftijd;

Diabetes Type 2

Type 2 diabetes is net als Type 1, ongeneeslijk. Toch is het mogelijk de gevolgen ervan te verzachten en complicaties te voorkomen.

- Een eerste stap in de behandeling is meestal een voedingsadvies. Je moet regelmatig en gevarieerd eten, te veel vet en suikers vermijden. In geval van overgewicht is het aangewezen om te vermageren. Voldoende lichaamsbeweging maakt ons gezonder en fitter. Het is dus logisch dat dit ook moet worden ingepast in jouw degelijke behandeling. Bovendien is het zeer gezond voor hart- en bloedvaten.
- Als deze maatregelen niet volstaan, zal je bloedsuikerverlagende geneesmiddelen (tabletten) of insuline krijgen. Het aantal inspuitingen bedraagt meestal 1 tot 2 per dag, de dosis insuline varieert van patiënt tot patiënt en zelfs van dag tot dag.

Een insulinebehandeling houdt in:

- dat je elke dag je bloedsuikerspiegel bepaalt met een toestel waarbij je een druppel bloed prikt, meestal uit een vingertop;
- dat je de dosissen aanpast aan jouw fysieke activiteit of zelfs aan een tijdelijke verandering in je eetpatroon;
- dat je jezelf injecties toedient voor de maaltijd.

De insuline wordt met behulp van een injectie vlak onder de huid ingespoten, waarna de insuline via het bloed in het lichaam terecht komt. De meeste mensen gebruiken voor het toedienen van de insuline een insulinepen, omdat deze wat gebruiksvriendelijker is dan een injectiespuit. De insulinepen laat zich het beste vergelijken met een gewone vulpen, met op de plaats van de schrijfpunt een naald en in plaats van een inktpatroon een ampul met insuline. Verder

bestaat er een insulinepompje, een soort draagbaar infuus waarmee men voortdurend een geringe basisdosering (snelwerkende) insuline kan toedienen. Met dit pompje kan tijdens de maaltijden wat extra insuline worden toegediend.

Hoe moet men insuline bewaren?

Insuline blijft houdbaar tot de vervaldatum die door de fabrikant wordt vermeld, bij een temperatuur tussen 2 en 8° C. Flesjes die in gebruik zijn, kunnen op kamertemperatuur worden bewaard.

Insuline gaat stuk bij bevriezen en vertoont dan ook geen werking meer! Je moet er dus voor zorgen dat de insuline niet in het vak vlak onder de vriesbak bewaard wordt.

Let op voor:

Te lage bloedsuikerwaarden of hypoglycemie

Patiënten die bepaalde bloedsuikerverlagende medicatie moeten innemen en/of insuline spuiten, hebben een verhoogde kans op een hypoglycemie of een te lage bloedsuikerspiegel (meestal lager dan 70 mg/dl). Zodra de eerste symptomen verschijnen, moeten die onmiddellijk behandeld worden door een 1/2 glas suikerhoudende frisdrank of door inname van 4 tabletjes druivensuiker of 2 klontjes gewone suiker. Wanneer de bloedsuiker nog lager zakt kan dit leiden tot bewustzijnsverlies. Hoe je dit best aanpakt, bepaalt de behandelende arts. Het is dus belangrijk dat de personen uit je onmiddellijke omgeving weten hoe ze moeten optreden indien je een hypo doet, vertel hen vooraf hoe ze je kunnen helpen.

De symptomen bij hypoglycemie zijn:

- hongergevoel;
- beven;
- overvloedig transpireren;
- gezichtsstoornissen;
- moeilijk reageren of juist het tegenovergestelde: heftig bewegen;
- hoofdpijn.

Te hoge bloedsuikerwaarden of hyperglycemie

Over hyperglycemie spreekt men wanneer de bloedsuiker oploopt en hoog blijft (250 mg/dl of nog hoger). De diabetes is op dat ogenblik slecht geregeld. De kenmerken van hyperglycemie treden meestal progressief en relatief traag op. Een hyperglycemie ontstaat meestal geleidelijk, met een verloop over enkele uren tot dagen. Toch moet men deze snel opsporen en bijsturen. Als de bloedsuikers lang hoog blijven, lopen hart-en bloedvaten, nieren, ogen en voeten immers het risico om beschadigd te worden.

De symptomen bij hyperglycemie zijn:

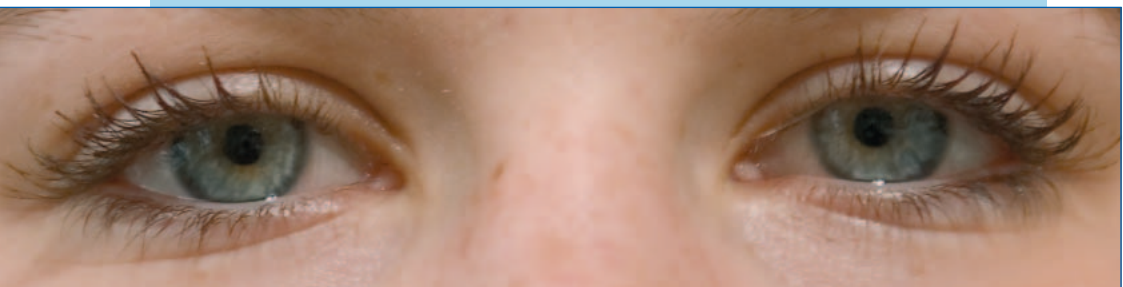
- veel drinken, grote dorst;
- veel plassen;
- droge tong of plakkerige mond;
- verlies van eetlust, misselijkheid en buikpijn;
- vermoeidheid en slaperigheid;
- vermageren.



WAT ZIJN DE MOGELIJKE GEVOLGEN VAN DIABETES VOOR JE GEZONDHEID?

- een verhoogde kans op hart- en vaatziekten;
- beschadiging aan de bloedvaten en zenuwen;
- oogletsels:
De meest bedreigende oogproblemen bij diabetes zijn de afwijkingen van het netvlies. Aantasting van het netvlies treedt op doordat de kleine bloedvaatjes in het netvlies beschadigd zijn. Indien dit niet op tijd wordt behandeld, kan uiteindelijk blindheid ontstaan. Jaarlijkse controles bij de oogarts zijn dan ook aanbevolen voor de diabetespatiënt.
- aantasting van de nieren;
- huidaandoeningen;
- mond- en tandproblemen:
Breng om de 6 maanden een bezoekje aan de tandarts om je tanden en tandvlees gezond te houden.
- complicaties met de voeten (de zogenaamde diabetische voet):
Aangezien de circulatie in de voeten toch al slecht is, en ook het gevoel afneemt, is ook de kans op infectie groter. Verzorg daarom je voeten altijd goed en controleer regelmatig of je misschien snij- of schaafwonden hebt. Dergelijke wonden betekenen een risico en moeten goed verzorgd worden. Draag comfortabele lederen schoenen. Meer informatie over de diabetische voet vind je terug in onze folder "De diabetische voet. Zet je voeten in de kijker!"

Dankzij een goede controle en behandeling zal je nooit met ernstige complicaties te maken krijgen.



BELANGRIJK OM WETEN

- **Stop met roken**

Roken is zeer schadelijk voor de gezondheid. Dat geldt voor iedereen maar zeker voor diabetespatiënten die sowieso al gevaar lopen voor onder meer vaatcomplicaties. De combinatie van roken en diabetes is dan ook bijzonder nefast voor de kleine en grote slagaders.

- **Matig je alcoholgebruik**

Alcohol kan ernstige hypoglycemie veroorzaken en vergroot de kans op een hoge bloeddruk. Je mag twee glazen wijn per dag drinken, maar niet elke dag. Vermijd zoete alcoholische dranken, aperitieven en alcoholvrij bier dat meer suiker bevat.

- **Eet gezond en evenwichtig**

Een optimale behandeling van de ziekte vereist een evenwichtige en afwisselende voeding. Vermindering van het vetverbruik is voor diabetici des te belangrijker daar zij een groter risico lopen op slagaderverkalking.

- **Beweeg voldoende.**

Het heeft een ontzettend gunstig effect op je hart-en bloedvaten en op je bloedsuikerspiegel. Dagelijks een half uur bewegen doet al wonderen. Meer informatie over diabetes en beweging vind je terug in onze brochure "Diabetes en beweging".



SAMEN STA JE STERK

Mensen die kennis hebben van hun ziekte, zijn beter in staat goed met hun ziekte om te gaan. Vooral bij diabetes is dat erg belangrijk. Wanneer je goed weet wat diabetes is en hoe je er mee om moet gaan, ben je beter in staat om je bloedsuiker te reguleren. Een goede instelling van je bloedsuiker voorkomt klachten op korte termijn, maar vooral ook op lange termijn. Volg zelf een aantal zaken op en noteer ze in een dagboek. Zelfcontrole is gemakkelijker dankzij de technische verbeteringen aan de apparaatjes om de bloedsuikerspiegel te bepalen en aan de injectiepenen om de insuline toe te dienen.

Zelfzorg staat dus voorop in de behandeling, maar dat betekent niet dat iemand met diabetes er alleen voorstaat. Laat je begeleiden door een team. De huisarts, de apotheker, de diëtiste, de verpleegkundige, de pedicure, de podoloog, de oogarts, de diabetoloog,... hebben allemaal een rol te vervullen. Zij volgen de globale gezondheidstoestand van jou op. Zorg dat je als patiënt betrokken bent bij je behandeling. Neem het heft zelf in handen. Leren omgaan met diabetes kan moeilijk zijn. Praat over jouw gevoelens met familie en vrienden. Ook de mensen waar je in je dagelijkse leven mee te maken hebt, mogen op de hoogte zijn van je diabetes. Het is belangrijk om verder te gaan met de dingen die je graag doet. Diabetes mag je niet beletten om een aangenaam leven te leiden.



DE DIABETESPAS OPENT EEN AANTAL DEUREN VOOR JE!

Elke diabetespatiënt kan een diabetespas aanvragen bij het ziekenfonds. Dit boekje geeft jou, je huisarts, de specialist en de andere leden van het zorgteam meer houvast bij de behandeling.

Het boekje is een soort minidossier met gegevens over:

- de gevolgde behandelingen;
- de uitgevoerde onderzoeken en de resultaten ervan.

Het is de bedoeling dat de pas bij elk bezoek aan een zorgverlener wordt aangevuld met informatie over de toegediende verzorging. Op die manier kunnen de zorgverleners hun behandeling op elkaar afstemmen.

Houders van een diabetespas, krijgen per jaar:

- een gedeeltelijke terugbetaling voor 2 raadplegingen bij een erkend diëtist;
- 2 raadplegingen bij een erkend podoloog met een bepaald voetrisico (zware eelt, bewegingsbeperking, vaatlijden ...)

Hoe kan je de diabetespas aanvragen? Contacteer je ziekenfonds en vraag je huisarts om een aanvraagformulier in te vullen. Bezorg het document aan je ziekenfonds. Voor bijkomende informatie kan je terecht bij je ziekenfonds of je huisarts.

NUTTIGE ADRESSEN



Vlaamse Diabetes Vereniging

Ottergemsesteenweg 456
9000 Gent

Tel.: 09-220 05 20 - Fax: 09-221 00 82

Diabetes Infolijn 0800-96 333

(maandag tot donderdag 9 - 17u,
vrijdag 13 - 17u)

vdv@diabetes-vdv.be

<http://www.diabetes-vdv.be>

Websites

<http://www.health.fgov.be/diabet/>

<http://www.diabetesvereniging.nl/>

Deze brochure is een uitgave van
de dienst Gezondheidspromotie van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail:
gezondheidspromotie@mloz.be
Website: www.mloz.be/gvo

Met dank aan de Vlaamse Diabetes
Vereniging en diabetesverpleegkundige
Marleen De Pover van de
Arteveldehogeschool Gent.

Foto's • Jo Pauwels

