



# jaarcontrole diabetescentrum

Deze folder informeert u over de jaarcontrole en het jaarconsult van het diabetescentrum. Er zijn drie mogelijkheden:

## *Jaarcontrole door de internist*

Er wordt een uitgebreid bloed- en urineonderzoek aangevraagd met daarnaast eventuele andere onderzoeken om het ontstaan of verergering van complicaties op te sporen.

## *Jaarconsult door de diabetesverpleegkundige*

Er worden (nieuwe) technieken en praktische zaken besproken die invloed kunnen hebben op uw diabetesinstelling.

## *Tweejaarlijks consult door de diëtist*

Uw diabetesinstelling in relatie tot uw huidige voedingspatroon wordt besproken.

## Wie komen hiervoor in aanmerking?

Alle patiënten met diabetes mellitus type 1 en type 2, die op de polikliniek inwendige geneeskunde en endocrinologie/diabetescentrum van het VU medisch centrum onder behandeling zijn.

## Hoe gaat dit in zijn werk?

Enmaal per jaar verricht de internist een controle, bij voorkeur in een vaste maand. Deze controle wordt (meestal) enkele maanden van tevoren tijdens een polikliniekbezoek aangekondigd. U kunt dan een afspraak maken op een voor u zo gunstig mogelijk tijdstip.

Enige tijd vóór de jaarcontrole vindt, naast bloed- en urineonderzoek, het jaarconsult door de diabetesverpleegkundige, het tweejaarlijks consult door de diëtist en een consult bij de oogarts plaats. Uw internist ontvangt de bevindingen van de diabetesverpleegkundige, diëtist of oogarts.

Wanneer bij u kortgeleden diabetes is geconstateerd of er geen afwijkingen zijn geconstateerd, is controle door een oogarts niet nodig. Een fundusfoto tijdens het jaarconsult door de diabetesverpleegkundige volstaat. Zie verder onder 'fundusfoto'.



## jaarcontrole door de internist

Hoe lang duurt een jaarcontrole?

Een jaarcontrole door de internist duurt 15 minuten.

Wat wordt besproken?

Tijdens de jaarcontrole besteedt de internist aandacht aan de aanwezigheid en het kunnen voorkomen van mogelijke complicaties van diabetes mellitus. De meeste complicaties zijn een langetermijneffect van hoge bloedglucosewaarden. Ook roken, voeding, (over)gewicht, bloeddruk en vetstofwisseling spelen hierbij een belangrijke rol. Complicaties van diabetes kunnen afwijkingen aan ogen, hart- en bloedvaten, nieren, zenuwen en voeten veroorzaken. De internist stelt u hierover gerichte vragen en verricht lichamelijk onderzoek. Daarnaast worden alle laboratoriumuitslagen (zie verder), het consult van de diabetesverpleegkundige, diëtist en eventueel van de oogarts met u besproken. Mogelijk wordt de medicatie aangepast en/of in overleg met u een nieuw behandelplan opgesteld.

### Laboratoriumonderzoek

Zowel het bloed als de urine worden onderzocht.

In het bloed worden, naast het HbA<sub>1c</sub>, de nierfunctie (creatinine) en het gehalte van de verschillende vetten (cholesterol, HDL, LDL en triglyceriden) bepaald. Indien nodig wordt aanvullend onderzoek aangevraagd.

Van de 24-uurs of de ochtendurine wordt het eiwitgehalte bepaald.

## jaarconsult door de diabetesverpleegkundige

Hoe lang duurt een jaarconsult?

Een jaarconsult duurt in totaal 1 uur en 10 minuten.

Indien er een afspraak voor een fundusfoto is gemaakt, zal deze na het jaarconsult gemaakt worden. De ogen worden dan eerst gedruppeld met een pupilverwijdende stof. Het maken van de foto duurt ongeveer 15 minuten.

Wat wordt besproken?

De diabetesverpleegkundige bespreekt met u de diverse technieken van het insuline spuiten, het meten van de bloedglucose en een aantal praktische zaken betreffende diabetes. Daarnaast komt uw algemeen welbevinden aan de orde. Ook uw voeten worden geïnspecteerd. Deze onderwerpen worden hieronder apart besproken. De diabetesverpleegkundige verwijst u iedere twee jaar naar de diëtist voor een consult.

- *Insuline spuiten en bloedglucose meten*

Allerlei onderzoeken leveren nieuwe inzichten op. Zo ook op het gebied van spuittechniek en het meten van de bloedglucose. De diabetesverpleegkundige bekijkt de plaatsen waar u insuline spuit en bespreekt met u de frequentie en de manier waarop u de bloedglucose meet. Neemt u daarom uw insulinepen en bloedglucosemeter mee naar uw afspraak! Daarnaast is het raadzaam uw bloedglucosemeter eenmaal per jaar te laten controleren door het laboratorium van het VU medisch centrum. Er is een lijst waarop de data staan wanneer uw meter nagekeken kan worden.

- *Praktische problemen*  
Het kan zijn dat u praktische problemen heeft. Deze kunnen onder andere te maken hebben met de voeding of het aantal (te spuiten) eenheden insuline. Daarnaast kunnen ook andere oorzaken een rol spelen zoals bijvoorbeeld meer of juist minder bewegen, een andere baan, onregelmatige diensten, vakantie of een fikse verkoudheid. De diabetesverpleegkundige kan u adviseren hoe u in uw situatie hier het beste mee om kunt gaan, zo nodig in overleg met de internist.
- *Hoe gaat het met u?*  
Uit onderzoek blijkt dat door regelmatig, gericht vragen te stellen aan mensen met diabetes, over hoe het met hen en met hun diabetes gaat, eventuele problemen op dit gebied in een vroeg stadium opgespoord kunnen worden. Voorafgaand aan het jaarconsult wordt u gevraagd, op een computer, een aantal vragen over u en uw diabetes te beantwoorden. U wordt hier eventueel mee geholpen. De gegevens worden meteen verwerkt zodat de diabetesverpleegkundige direct de uitkomst krijgt. Aan de hand van deze gegevens komen er mogelijke problemen naar voren. De diabetesverpleegkundige kan u hiermee helpen of u verwijzen naar een andere hulpverlener zoals bijvoorbeeld een psycholoog.
- *Voetinspectie*  
Zenuwstoornissen kunnen in de loop der tijd afwijkingen aan de voeten veroorzaken zoals bijvoorbeeld een verminderd gevoel. De diabetesverpleegkundige test het gevoel van de voeten met behulp van een monofilament, een soort stokje met een dun draadje. Om eventuele problemen te voorkomen, bekijkt zij uw voeten uitgebreid en geeft advies over voetverzorging en schoenen. Zonodig verwijst zij u naar een pedicure of podotherapeut met de aantekening 'diabetische voet'.
- *Consult oogarts of fundusfoto*  
Indien nodig verwijst de internist u naar de oogarts of er wordt afgesproken een foto van de fundus (het netvlies aan de binnenkant van het oog) te maken. Een fundusfoto wordt na het jaarconsult door de diabetesverpleegkundige door een

doktersassistente gemaakt. Een half uur vóór het onderzoek krijgt u oogdruppels in beide ogen, waardoor de pupillen verwijd worden. U bent hierdoor gevoelig voor licht en ziet wazig. Van ieder oog worden twee foto's gemaakt met de funduscamera (of retinacamera). U zit op een stoel voor het apparaat, uw kin en hoofd worden gesteund en u kijkt met één oog in een lens. Tijdens en na de behandeling ziet u minder scherp. Indien u een bril voor ver zien (televisiebril) gebruikt, neemt u deze mee. Zelf autorijden of fietsen wordt u ten sterkste afgeraden. Ook wanneer u met het openbaar vervoer komt of met een taxi is het aan te bevelen u te laten begeleiden. Als u toch zelf wilt rijden dan kan dit pas één uur na het indruppelen.

# tweejaarlijkse consult door de diëtist

Hoe lang duurt een tweejaarlijks consult?

Het consult duurt 1 uur.

Wat wordt besproken?

U heeft tijdens het jaarconsult door de diabetesverpleegkundige een diabetesdagboek gekregen. Van u wordt verwacht dit dagboek gedurende drie dagen nauwkeurig bij te houden om de relatie tussen bloedglucose, insuline of tabletten en eten en drinken duidelijk te krijgen. Tijdens het tweejaarlijks consult bespreekt de diëtist het dagboek met u. Er wordt daarnaast aandacht besteedt aan uw diabetesinstelling in relatie tot voeding, gewichtsverloop en eventuele nieuwe inzichten over voeding. Afhankelijk van de conclusie wordt een vervolgspraak gemaakt.

## Vragen

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de diabetesverpleegkundigen  
receptie M  
telefoon (020) 444 0516  
maandag t/m vrijdag van 8.30–9.30 uur en van 15.00–15.30 uur