



# Diabetes-Wijzer

© 2016 DiabetesProject Aalst

Een goede aanpak van diabetes omvat meer dan alleen de controle van bloedsuikerwaarden. Diabetes kan immers de bloedvaten doen verstopen, wat zorgt voor vervelende complicaties. Net om deze verwickelingen te voorkomen, bestaat de diabetesbehandeling uit verschillende pijlers:

- aanpassing van de leefstijl: gezonde voeding, voldoende beweging, stoppen met roken
- medicatie voor het regelen van de suikerwaarden in het bloed
- medicatie voor hart en bloedvaten
- een jaarlijkse grondige check-up en bloedcontroles op afgesproken tijdstippen

Deze Diabetes-Wijzer helpt u het overzicht van uw behandeling makkelijk te bewaren.

Deze Diabetes-Wijzer behoort toe aan:

Uw naam: ..... Tel.: .....

Contactgegevens van uw zorgteam:

	Naam	Telefoon
Huisarts		
Diabetoloog		
Diabeteseducator		
Apotheker		
Oogarts		
Diëtiste		
Podoloog		
Tandarts		
Thuisverpleegkundige		

**Bewaar een recente medicatiefiche bij uw Diabetes-Wijzer.**

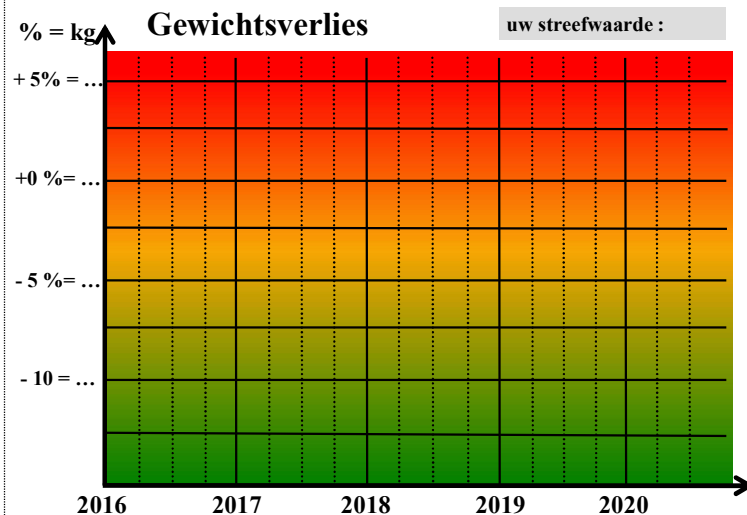
**Toon deze medicatiefiche aan alle zorgverleners die u consulteert: een specialist, tandarts, educator, diëtiste, podoloog, en uiteraard ook aan uw apotheker!**

Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor hart en bloedvaten.

**5 à 10% gewicht verliezen volstaat** om dit risico te verminderen en uw bloedsuikergehalte te verbeteren.

*Noteer uw startgewicht hiernaast bij de "0".  
Voor u is 5% ... kg of 10% ... kg.*

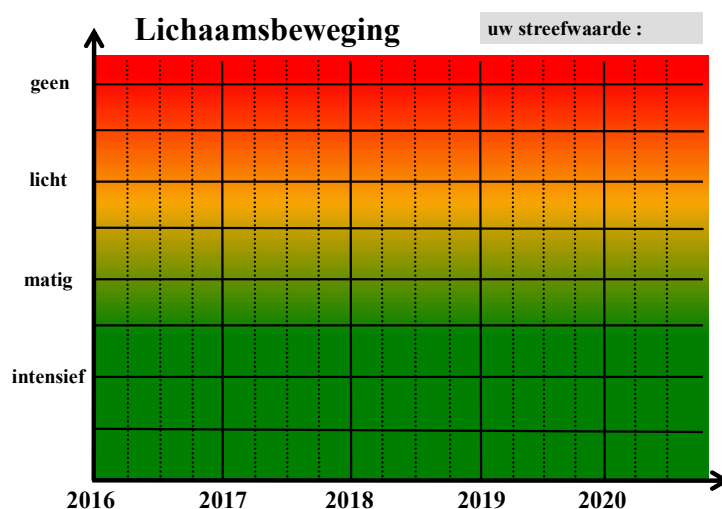
Bij gewichtsproblemen kan begeleiding door een diëtiste helpen om uw streefdoel te bereiken.



Regelmatig bewegen verbetert uw bloedsuiker en is goed voor hart en bloedvaten.

U hoeft niet intensief te sporten. Meer **beweging inbouwen in uw dagelijks leven is al voldoende** (trap i.p.v. lift, boodschappen te voet, ...). Nog meer bewegen mag natuurlijk altijd.

**Dagelijks een half uurtje flink doorstappen** zonder buiten adem te raken is ideaal.



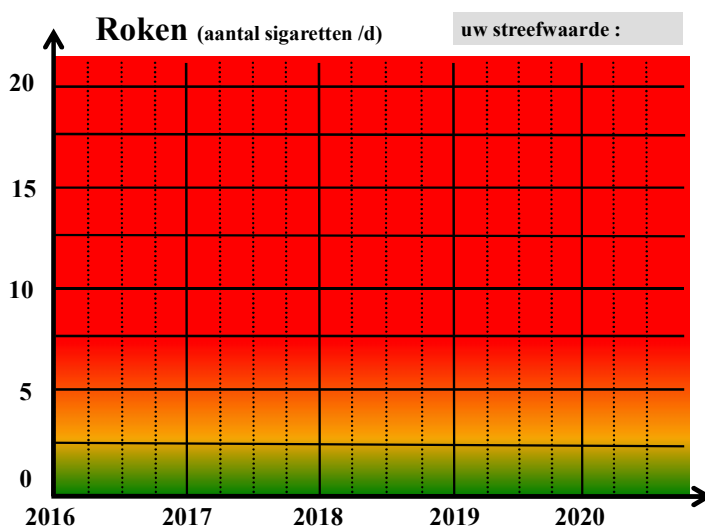
Stoppen met roken is zeer belangrijk!

Roken veroorzaakt bij personen met diabetes veel meer schade aan de bloedvaten dan bij personen zonder diabetes, ook al rookt u maar enkele sigaretten.

**Doe erg uw best om het roken te laten!**

Uw arts kan u hierbij helpen.

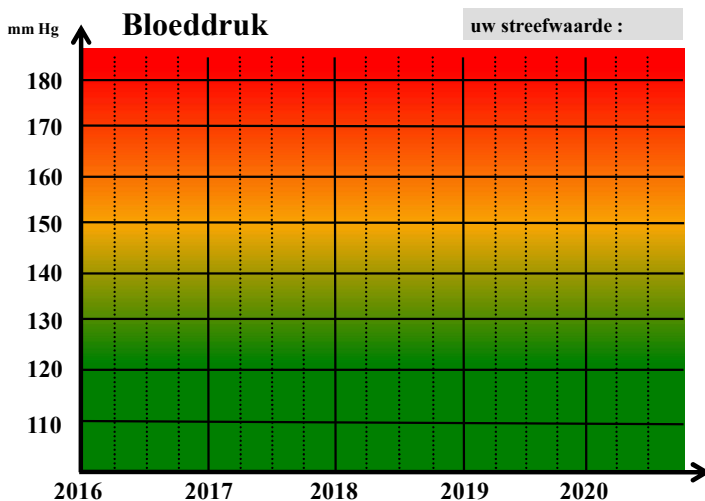
Rookstopbegeleiding is effectief en wordt grotendeels terugbetaald.



Hoge bloeddruk werkt vernauwing van de bloedvaten in de hand.

Gezonde voeding, beweging en rookstop doen de bloeddruk dalen.

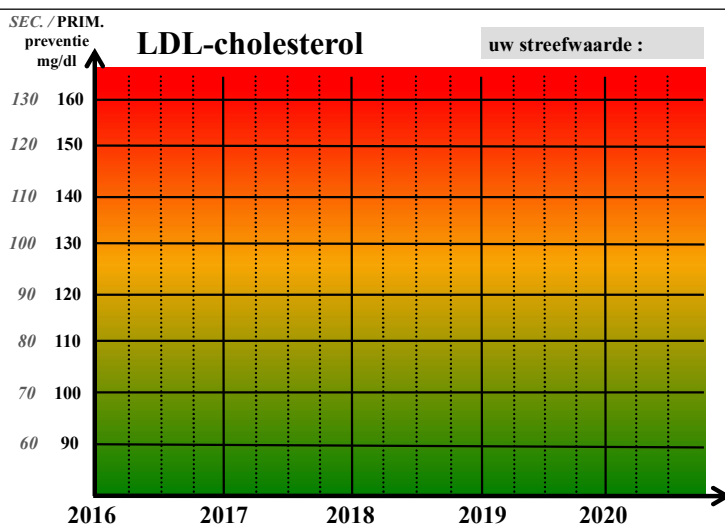
**Meestal is ook medicatie nodig**, vaak zelfs een combinatie van verschillende geneesmiddelen.



Hoge cholesterol (vooral de 'slechte' LDL-cholesterol) moet streng worden aangepakt bij diabetes.

De streefwaarde is lager als u al hart- of vaatproblemen hebt gehad.

Meestal is cholesterolverlagende medicatie nodig. Bij diabetes geldt immers: "hoe lager de cholesterolwaarde hoe beter de bescherming tegen verwickelingen."

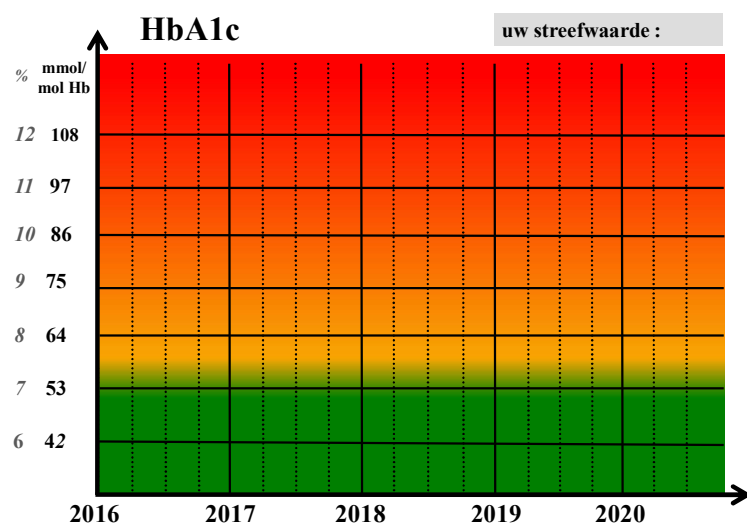


Een goede bloedsuikerregeling vermindert uw kans op diabetesverwickelingen.

De HbA1c-waarde geeft het gemiddelde weer van de hoeveelheid suiker die de voorbije 3 maanden in uw bloedvaten is blijven plakken.

**Laat om de drie maanden uw bloed prikken om HbA1c te bepalen.**

*De oude HbA1c-waarde in % is internationaal vervangen door een nieuwe waarde in mmol/mol Hb. In de tabel zijn nog beide notaties opgenomen.*



## Verwickelingen opsporen en voorkomen

De beste preventie tegen verwickelingen is een tijdige opsporing!		2016	2017	2018	2019	2020
<p><b>Ga jaarlijks bij uw huisarts</b> voor enkele eenvoudige onderzoeken zoals een bloedafname, een urinestaal, nazicht van de voeten.</p> <p><b>Ga jaarlijks bij de oogarts.</b> Rij niet zelf met de wagen! De oogarts zal uw beide ogen indruppelen, waardoor u enkele uren wazig ziet.</p> <p><b>Laat u jaarlijks vaccineren tegen griep.</b> Een griepvaccinatie beschermt u tegen de vervelende verwickelingen.</p>	Anamnese (hartklachten, zenuwpijnen, seksuele dysfunctie...)					
	Bloedstaal (creatinine, gevorderde nierschade?)					
	Urinestaal (microalbumine, beginnende nierschade?)					
	Voetonderzoek: risico					
	Oogfundusonderzoek					
	Griepvaccinatie					

## Inschatting risico op voetproblemen

	Re	Li	Hoe nagaan?
<b>Voorgeschiedenis</b>	J / N	J / N	Reeds voetwonde of (kleine) amputatie doorgemaakt
<b>Afwijkingen bij inspectie</b>	J / N	J / N	Controle op <b>huidletsels</b> (eelt, likdoorns, kloven, schimmels) en <b>nagelproblemen</b> (ingegroeide nagel, schimmelnagel, kalknagel)
<b>Orthopedische afwijkingen</b>	J / N	J / N	Klauw- of hamerstand van tenen, hallux valgus, platvoet, holvoet, uitstekende botdelen
<b>Verminderd gevoel</b>	J / N	J / N	<b>Monofilament:</b> Druk tegen de huid tot de draad een C-vorm aanneemt. Test per voetzool t.h.v. hallux, metatarsaalkop 1 en 5. Een score $\leq 1/3$ aan 1 of 2 voeten is abnormaal.
<b><math>\geq 1</math> pulsatie niet voelbaar</b>	J / N	J / N	A. Dorsalis Pedis en A. Tibialis Posterior opsporen <b>Til-test:</b> Voet 'lijkbleek' bij opheffen en 'blauwrood' bij afhangen = kritische ischemie

**Bij "ja" op één van deze items is een doorverwijzing naar een podoloog noodzakelijk!**  
De raadpleging bij de podoloog wordt dan twee maal per jaar terugbetaald.

## Rijbewijs met beperkte geldigheidsduur

Thema besproken op: ...../...../ 20....	Aanvangsdatum rijbewijs met beperkte geldigheidsduur: ...../...../ 20.....
--	---