

## Diabetes

### Wat is Diabetes?

Bij diabetes (suikerziekte) kan het lichaam de bloedsuiker niet meer regelen. Dat gebeurt bij gezonde mensen heel nauwkeurig, met het hormoon insuline. En een hoge bloedsuiker in het bloed kan op termijn tot allerlei complicaties leiden op het gebied van hart- en vaatziekten, zoals o.a. een hart- en/of herseninfarct, nieraandoeningen, oogproblemen, zenuw schade en amputatie van ledematen. In de behandeling van diabetes wordt vooral geprobeerd om het glucosegehalte in het bloed stabiel te krijgen en te houden.

Er zijn diverse vormen van diabetes:

#### Diabetes type 2

- Het lichaam heeft *te weinig* insuline.
- Overgewicht en weinig beweging, maar ook erfelijke aanleg vergroot de kans.
- Mensen met diabetes type 2 krijgen meestal medicijnen, voedings- en bewegingsadviezen. Soms moet iemand ook insuline spuiten.
- Vroeger ook wel 'ouderdomsdiabetes' genoemd. Maar het komt nu ook vaak bij jongere mensen voor.
- 9 van de 10 mensen met diabetes heeft diabetes type 2.

#### Diabetes type 1

- Het lichaam maakt *zelf helemaal geen insuline* meer aan.
- Het afweersysteem heeft per ongeluk de cellen die insuline aanmaken vernietigd.
- Mensen met diabetes type 1 moeten een paar keer per dag zichzelf insuline inspuiten, of een insulinepomp dragen.
- Heette vroeger ook wel 'jeugd diabetes'.
- 1 op de 10 mensen met diabetes heeft diabetes type 1.

Er zijn zelfs nog meer soorten diabetes, deze komen echter minder vaak voor.

### Diabeteszorg in Zoetermeer en Benthuisen

In Zoetermeer hebben ruim 6.000 inwoners diabetes. Diabetes type 2 is de meest voorkomende vorm. De diabeteszorg in Zoetermeer en Benthuisen bestaat uit een intensieve samenwerking tussen diverse hulpverleners voor mensen met diabetes. Door een gestructureerde aanpak en vastgelegde verwijzingsafspraken in de samenwerking bieden zij kwaliteit van zorg die effect heeft. Dit blijkt ook uit de cijfers:

- in Zoetermeer hebben huisartsen eind 2008 bij 5% van hun patiënten diabetes geconstateerd, per praktijk gaat het dan om ongeveer 125 personen. Dit is 40% meer dan landelijk gezien te verwachten;
- deze mensen hoeven niet allemaal medicijnen te gebruiken (30% is medicatievrij);
- ze worden wel gevolgd in verband met de risico's van de ziekte: bij 90% van de diabetespatiënten onder behandeling van de huisarts is het afgelopen jaar de bloedsuikerstofwisseling (HbA1c) gecontroleerd.

Al deze inspanningen van hulpverleners én patiënt leiden ertoe dat haast 90% van de diabetespatiënten in Zoetermeer een goede bloedglucosespiegel heeft!

## Aanbod van Zorg

### Wat biedt de huisarts aan zorg?

De meeste patiënten met diabetes type 2 worden begeleid door de huisarts, die zo nodig de hulp inschakelt van andere hulpverleners, zoals de praktijkondersteuner, de diabetesverpleegkundige de apotheker, de diëtiste, de fysiotherapeut, de internist en de oogarts. In Zoetermeer hebben deze zorgverleners met elkaar afgesproken wie welke hulp biedt, hoe ze naar elkaar kunnen verwijzen, op welke manier de zorg wordt getoetst en aangepast aan nieuwe wetenschappelijke inzichten.

Elke diabetespatiënt in Zoetermeer mag onder andere rekenen op:

- 4 keer per jaar controle door de huisarts, praktijkondersteuner en/of gespecialiseerd verpleegkundige. Daarbij gaat de aandacht niet alleen uit naar de meer technische zaken zoals bloedsuiker, cholesterol, bloeddruk, gewicht, urine, voeten en ogen. Ook bij het algemeen welbevinden en klachten van de diabetespatiënt wordt stilgestaan;
- voorlichting en advies van de diëtiste, individueel en / of in groepsverband;
- een eigen logboekje (het 'blauwe boekje') waarin alle gegevens en bevindingen worden vastgelegd. Op die manier weet de ene zorgverlener wat de andere gedaan heeft én kan de patiënt bij zelfcontrole zijn/haar resultaten vastleggen en volgen;
- minimaal 1 keer per 2 jaar een oogcontrole. En voor het maken van een oogfoto hoeft de patiënt niet meer naar de oogarts. Een aantal optometristen in Zoetermeer kan deze foto maken. De beoordeling van de oogfoto gebeurt wel door de oogarts in het ziekenhuis;
- voorlichting, adviezen, scholing en behandelingen speciaal gericht op diabetespatiënten door diëtisten en fysiotherapeuten;
- mogelijkheid om gebruik te maken van de allochtone zorgconsulent wanneer problemen met de ziekte ontstaan door de andere taal- en / of cultuur.

Een gezonde leefstijl en regelmatige controle is voor cliënten met diabetes heel erg belangrijk!

### Contactpersoon

Vragen over diabetes(-zorg) kunt u voorleggen aan uw huisarts. Deze is samen met de praktijkondersteuner uw centrale contactpersoon.

## Folders en websites

### Relevante folders

Zie de rechterzijde van de website [www.zoetermeergezond.nl/diabetes](http://www.zoetermeergezond.nl/diabetes).

### Relevante websites

#### Diabetes Vereniging Nederland (DVN)

De DVN is de patientenvereniging voor patiënten met diabetes mellitus. De DVN behartigt de belangen van alle mensen met diabetes en ondersteunt hen in hun streven een normaal en actief leven te leiden.

[www.diabetesvereniging.nl](http://www.diabetesvereniging.nl)

#### Beweegkuur

Met een Beweegkuur begeleiden de huisarts, de leefstijladviseur, de diëtist en indien nodig de fysiotherapeut de deelnemer naar een actievere en gezonde leefstijl.

<http://www.beweegkuur.nl>

#### Nederlandse Diabetes Federatie

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