Diabetes

Volledige begeleiding voor diabetespatiënten

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

IK HEB DIABETES … WAT NU ?! 3

WAT IS DIABETES? 4

TYPE DIABETES 5

HYPERGLYCEMIE EN HYPOGLYCEMIE 6

GEBRUIK MAKEN VAN DE GLUCOSEMETER 10

DE BEHANDELING VAN DIABETES 11

GEBRUIKMAKEN VAN DE INSULINEPEN 13

DIABETES EN VOEDING 16

DIABETES EN REIZEN 18

RIJBEWIJS 19

AANDACHTSPUNTEN BINNEN EEN MULTIDISCIPLINAIRE BEHANDELING 20

CONTACTGEGEVENS DIABETESKLINIEK 20

NOTITIES 22

IK HEB DIABETES ... WAT NU ?!

Het diabetes team van AZ Sint-Maria Halle staat klaar om je op maat te begeleiden. Vooraf zal de arts samen met jou de behandeling bepalen. Diabeteseducatoren helpen je om je wegwijs te maken rond het gebruik van medicatie, ze geven uitleg omtrent diabetes en zelfcontrole zodat je met een veilig gevoel aan deze nieuwe levenswijze kan beginnen.

Om jouw diabetesbehandeling zo effectief mogelijk te maken, is een persoonlijk voedingspatroon onmisbaar. Een diëtist zal samen met jou een dieet samenstellen dat aan jouw noden voldoet, zonder dat je daarbij teveel aan culinair plezier moet inboeten.

Beweging is ook essentieel. Indien dit moeilijk is om op zelfstandige basis te doen, heb je de mogelijkheid om doorverwezen te worden naar een bewegingscoach of een kinesitherapeut. Die zal een bewegingsprogramma uitwerken, rekening houdend met jouw fysieke mogelijkheden.

Er wordt op maat gekeken naar de thuisomgeving. We werken samen met de huisarts, thuiszorg en verzorgingsinstelling.

Met dit boekje willen we je een eerste beeld schetsen over diabetes en verduidelijken waar je zoal terecht kan.

We wensen je alvast veel succes!

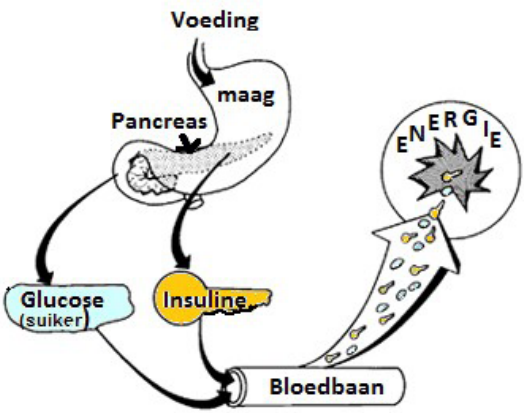
WAT IS DIABETES?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je lichaam geen of onvoldoende insuline produceert, of waarbij jouw lichaamscellen onvoldoende op insuline reageren.

Insuline is een hormoon, aangemaakt in de pancreas (of alvleesklier), dat je lichaam helpt om glucose/suiker/koolhydraten op te nemen in je lichaamscellen.

Glucose is een soort suiker en tevens de belangrijkste energiebron van het menselijk lichaam.

Wanneer er geen of onvoldoende insuline is, zal de glucose niet tot in de lichaamscellen geraken en zal de glucosewaarde in het bloed stijgen.



TYPE DIABETES

Er zijn verschillende types diabetes. De twee meest voorkomende zijn diabetes type 1 en type 2.

Type 1 diabetes wordt veroorzaakt door een auto-immune vernietiging van de bètacellen in de pancreas. Hierdoor is het lichaam niet meer in staat om zelf voldoende insuline aan te maken. De enige correcte behandeling voor patiënten met diabetes type 1 is insuline.

Type 2 diabetes ontstaat meestal door insulineresistentie. Vaak houdt dit verband met overgewicht. Hierdoor worden weefsels en organen geleidelijk ongevoelig voor insuline, waardoor de pancreas meer insuline moet produceren. Na enige tijd is de pancreas echter niet meer in staat om voldoende insuline aan te maken en ontstaat er een insulinetekort. Bijgevolg kan de behandeling afhankelijk van de fase van diabetes bestaan uit gezonde voeding, beweging, orale medicatie, subcutane medicatie en/of insuline.

Enkele zeldzamere vormen:

- secundaire diabetes (corticoïde geïnduceerde, pancreasaandoeningen, ...)
- ook zeldzamere genetische vormen diabetes: MODY, LADA, …
- zwangerschapsdiabetes (ongeveer 9% van de zwangere vrouwen heeft hiermee af te rekenen)

HYPERGLYCEMIE EN HYPOGLYCEMIE

Wat is een hyperglycemie?

Wanneer er te weinig insuline in je lichaam aanwezig is of wanneer de insuline onvoldoende werkt, geraakt de glucose in jouw bloed niet tot in de cellen. Dit veroorzaakt een opstapeling van glucose in het bloed.

Bepaalde situaties hebben ook een **invloed** op de glycemie en kunnen deze doen stijgen. Stress, te veel eten, spanning, koorts, ziekte, bepaalde geneesmiddelen (corticoïden),…

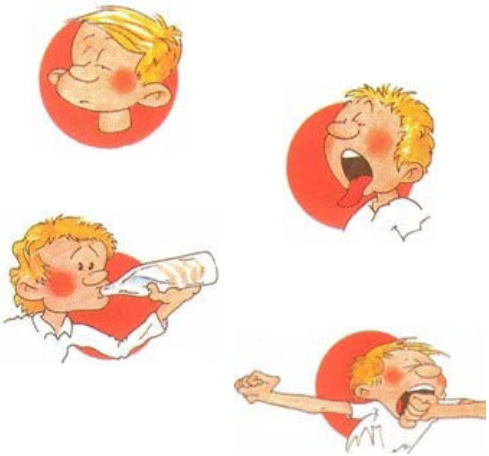
Een hyperglycemie, of kortweg 'hyper', betekent dat je een te hoog glucosegehalte in je bloed **(glycemie)** hebt.

De glycemie is gestegen tot **180mg/dl** of zelfs hoger, > 250.

Een eenmalige waarde > 250 mg/dl is geen reden tot paniek.

De meest voorkomende **symptomen** bij een hyperglycemie zijn:

- veel plassen
- vermageren
- veel drinken
- vermoeidheid, slaperigheid
- droge tong
- verlies van eetlust
- misselijkheid
- buikpijn



Indien een van deze symptomen voorkomt, controleer je best je glycemie. Een hyperglycemie kan soms verholpen worden door voldoende water te drinken, maar in bepaalde gevallen ben je genoodzaakt extra insuline te spuiten. Hierdoor zorg je ervoor dat het teveel aan suiker uit je bloed gaat.

Probeer steeds op zoek te gaan naar de oorzaak:

- hercontrole bij onverwacht hoge waarde (vb. handen gewassen?)
- insuline of medicatie vergeten? Of welke medicatie?
- wat heb je gegeten?
- Beweeg je minder?

Hou daarom alles bij in een dagboek.

Wat is een hypoglycemie?

Wanneer te weinig **(hypo)** suiker in jouw bloed **(glycemie)** zit, wordt er gesproken van een hypoglycemie, kortweg 'hypo'. De glycemie is gezakt tot onder **70mg/dl.**

Bij een hypoglycemie is er te weinig suiker in het bloed.

Een hypoglycemie kan **veroorzaakt** worden wanneer een maaltijd wordt overgeslagen, bij lichamelijke activiteit, wanneer teveel insuline of tabletten tegen diabetes genomen zijn, bij warmte, sauna, …

Ook hier is het belangrijk om de oorzaak op te sporen en je glycemiewaarde eventueel te controleren.

De meest voorkomende **symptomen** bij een hypoglycemie zijn:

- wisselend humeur
- hoofdpijn
- beven
- vermoeidheid
- duizeligheid
- slecht zien
- bleekheid
- zweten
- honger
- angst
- agressiviteit

De tekens van een hypoglycemie verschillen van persoon tot persoon. Bij een hypogevoel moet je je glycemie bepalen. Het opsuikeren moet onmiddellijk gebeuren. Best wordt hiervoor cola of druivensuiker ('dextro energy') gebruikt.

Behandeling hypo:

- meting
- afhankelijk van de waarde neem je best snelwerkende suikers (meestal 2 à 3 druivensuiker of 125ml, half glas gesuikerde frisdrank)
- controleer opnieuw na 15min
- indien de bloedsuiker nog steeds < 70mg/dl : behandeling herhalen
- indien de maaltijd binnen 30 minuten volgt, moet insuline worden aangepast volgens aanpassingsschema
- indien er geen maaltijd volgt binnen de 30 minuten, neem je best een traagwerkende suiker in (peperkoek, boterham, petit beurre, havermoutreep, …)
- als meting voor slapengaan onder 100mg/dl is, best nog iets klein eten (vb yoghurtje)
- wanneer een patiënt bewusteloos is en slikken onmogelijk wordt, kan een Glucagen® Hypokit® of Baqsimi® gebruikt worden door derden.

GEBRUIK MAKEN VAN DE GLUCOSEMETER

Om te bepalen hoeveel glucose er in de bloedbaan zit, wordt een glucosemeter gebruikt. Het aantal metingen hangt af van jouw behandeling en wordt in samenspraak met de arts beslist.

De glucosemeter moet op een correcte manier gebruikt worden om een juiste glycemie te bepalen. Hiervoor volg je best volgende stappen:

1. Materiaal verzamelen: meter, prikpen en strips

2. Handen wassen

De handen wassen met zeep, spoelen en goed gedroogd. NIET met alcohol ontsmetten.

3. De controlestrip wordt in het apparaat aangebracht.

4. De vingerprik

Prik aan de zijkant van de vinger.
Belangrijk is dat regelmatig van plaats wordt verwisseld, bij voorkeur de midden- en de ringvinger.
Er moet een mooie ronde druppel bekomen worden.
! Elke ochtend dient de lancetnaald veranderd te worden !

5. De bloeddruppel

De bloeddruppel wordt opgezogen. Hij moet wel voldoende dik zijn.

6. Het resultaat

Het resultaat wordt weergegeven op het apparaat.

Meer info over sensor kan je verkrijgen bij het diabetesteam.

DE BEHANDELING VAN DIABETES

Het doel van de diabetesbehandeling is het wegwerken van een te hoog bloedsuikergehalte **(hyperglycemie)**, om zo acute en chronische verwikkelingen te voorkomen.

Retinopathie: verminderd zicht en beschadiging van het netvlies

Nefropathie: verminderde werking van de nieren

Neuropathie: verminderd gevoel ter hoogte van de voeten en handen.

Diabetes kan behandeld worden door een aanpassing van jouw levensstijl, dieet en/of orale of subcutane medicatie en/of insuline.

De behandeling hangt echter af van het type diabetes, de ernst bij diagnose en de aanwezigheid van al dan niet chronische complicaties.

Controle Hba1c

Tijdens consultatie wordt er gekeken naar het HbA1c. Deze waarde wordt in het bloed gemeten en weerspiegelt het gemiddelde van de bloedsuikerspiegel van de afgelopen 12 weken. De afkorting staat voor Hemoglobine A1c.

Hemoglobine is een eiwit dat de rode bloedcellen zijn kleur geeft en bij Hba1c is er suiker aan gebonden. Elke 3 maanden maakt ons lichaam nieuwe rode bloedcellen aan, dus het HbA1c geeft ons zo een idee over de glycemiecontrole van de voorbije 3 maanden.

Om chronische complicaties te vermijden, ligt deze waarde het liefst-onder de 6,5 – 7%.

Samen met de arts wordt het doelbereik afgesproken.

GEBRUIKMAKEN VAN DE INSULINEPEN

Een insulinepen wordt gebruikt om insuline te injecteren. Om dit op een juiste manier te doen, volg je best de volgende stappen:

1. Pen klaarmaken

Duw het naaldje door de rubber heen en draai het naaldje goed vast.

Bij gemengde/troebele insuline moet de insuline **gemengd** worden. Dit doe je door jouw pen twintig keer te kantelen.

Nadien verwijder je de beschermkapjes van het naaldje (steeds 4mm te gebruiken)

Bij elk injectiemoment moet de naald veranderd worden!

Naaldcontainer in apotheek beschikbaar, deze kan je nadien omruilen voor een nieuwe in het containerpark of apotheek.

2. Controle pen

Om na te gaan of je pen goed werkt, worden 2 eenheden weggespoten voor elke toediening. Dit kan je zien aan de druppel die vrijkomt. Zo geen druppel te zien handeling herhalen.

3. Eenheden instellen

Door aan je pen te trekken en nadien te draaien, stel je de eenheden in.

4. Plaats van injectie

Afhankelijk van de soort insuline zijn er voorkeurplaatsen. De snelwerkende insuline injecteer je ter hoogte van de buik, langwerkende insuline injecteer best ter hoogte van het bovenbeen.

5. Injecteren

De pen moet loodrecht geplaatst worden. Met de duim spuit je de insuline in. Een huidplooi hoef je niet te maken.

6. Tellen tot tien

Om ervoor te zorgen dat alle insuline onderhuids terechtkomt, tel je tot **tien.** Daarna verwijder je de naald.

7. Hoe moet ik insuline bewaren?

- De insuline die gebruikt wordt, bewaar je best op kamertemperatuur. Zo is deze 4 weken houdbaar.
- Niet gebruikte vullingen bewaar je in de koelkast. Let op de vervaldatum op de verpakking. Plaats deze niet naast het vriesvak, insuline vriest namelijk stuk.
- Insuline mag je niet blootstellen aan een hoge temperatuur of zonlicht.
- Insuline mag niet geschud worden (wel mengen), hierdoor voorkom je dat insuline zijn effect verliest.

DIABETES EN VOEDING

Wat je eet, beïnvloedt jouw glycemie voor het grootste deel. Door verstandig te eten, raakt je bloedglucosespiegel beter in balans. Zo blijf je ook makkelijker op gewicht en verklein je de kans op complicaties.

Gezonde voeding is belangrijk bij een diabetespatiënt. Zo bekom je:

- betere glycemiecontrole
- goed lichaamsgewicht
- goede lipidencontrole
- goede bloeddruk

Om maaltijden samen te stellen, maak je best gebruik van de actieve voedingsdriehoek.

DIABETES EN SPORT

Waarom bewegen?

- vermindert het risico op hart- en vaatziekten
- verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte
- ondersteunt het dieet in het bestrijden van zwaarlijvigheid
- vermindert stress en zorgt voor een betere slaapkwaliteit

Bijkomende voordelen voor diabetespatiënten:

- bewegen zorgt ervoor dat we energie verbruiken en gewicht en suiker beter onder controle houden
- de werking van insuline verbetert door te bewegen, tijdens en na de inspanning

DIABETES EN REIZEN

Ook reizen kan met diabetes mellitus!

Maar stress, abnormale inspanningen, het veranderen van een tijdzone of onbekende voeding kunnen leiden tot een ontregelde bloedsuikerspiegel. Hou hier rekening mee en stel je insuline niet te strikt af tijdens jouw vakantie. Een licht verhoogde bloedsuikerspiegel is meestal te verkiezen boven een te scherpe bloedsuikerinstelling.

Wanneer je met het vliegtuig reist, moet de insuline en medicatie mee in je handbagage. Om geen problemen te krijgen bij de douane vraag je hiervoor een attest aan je arts.
Vermits je op alles moet voorbereid zijn, neem je best ook reservemateriaal mee. Neem best ook extra voorschriften mee voor het geval je een tekort aan insuline hebt. Dan kan je terecht in de plaatselijke aporheek voor een gelijkaardig product.
Bij verre reizen hou je best rekening met de verschillende tijdzones. Hierdoor moet je insulineschema aangepast worden. Raadpleeg hierover tijdig jouw arts.

RIJBEWIJS

Een persoon bij wie diabetes is vastgesteld, heeft volgens de wet een aangepast rijbewijs nodig met een welbepaalde geldigheidsduur. Dit geldt ook als je jouw diabetes enkel behandelt met een aangepaste levensstijl of met orale medicatie (tabletten). Vooral hypoglycemie vraagt de nodige aandacht wanneer een persoon met diabetes zich in het verkeer begeeft.

De maximale geldigheidsduur van het aangepaste rijbewijs is beperkt tot 5 jaar voor een privé-rijbewijs en tot 3 jaar voor een professioneel rijbewijs. Voor de aanvraag moet steeds een oogfundusonderzoek uitgevoerd worden. Op die manier kan de oogarts afwijkingen of letsels vaststellen. Het onderzoek mag niet langer dan een jaar voor de aanvraag van het rijbewijs zijn uitgevoerd.

AANDACHTSPUNTEN BINNEN EEN MULTIDISCIPLINAIRE BEHANDELING

Voetcontrole ! Verzorg en controleer je voeten dagelijks. Je kan altijd naar de podoloog gaan.

Verzorg je gebit. Een goeie mondhygiëne voorkomt infecties. Ga jaarlijks op controle bij de tandarts

Nuttige links en apps :

- Gezondleven.be
- Diabetesliga.be

CONTACTGEGEVENS DIABETESKLINIEK

Secretariaat

(voor afspraken, aanvragen, wijzigingen of annuleringen)

- 02/363 66 53
- van maandag tot donderdag van 8u30 - 12u

Diabeteseducatoren

- Patricia Sterckx - Danny Van Elewyck - Karlien Vetsuypens
- bereikbaar via 02/363 66 53
- elke werkdag van 8u30 – 13u & van 13u30 - 16u

Diabetesdiëtist

- Donny Blommaer
- 02/363 62 36
- d.blommaert@sintmaria.be

Voor vragen en/of glycemiewaarden

- diabetes@sintmaria.be

Afspraak wijzigen of annuleren?

Tot 24 uren voor jouw afspraak kan je deze wijzigen of annuleren via

- 02/363 66 53
- diabetes@sintmaria.be

Als je jouw consultatie te laat wijzigt of annuleert, zal deze toch aangerekend worden.

NOTITIES

Deze brochure vertelt je hoe je optimaal kan leven met diabetes.

Heb je toch nog vragen, aarzel niet om de diabeteskliniek of je diabetesdiëtist te contacteren. We helpen en informeren je graag.

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

POL 32 - 03.2024