

Diabetes goed opvolgen

Diabetes maakt een mens snel “ouder” tenzij het goed opgevolgd wordt. Diabetes verhoogt bv. het risico voor ziekten van de bloedsomloop met een factor 2 tot 4. De preventie ervan bestaat uit een goede controle van het suikergehalte in het bloed, maar berust ook op andere factoren zoals uw bloeddruk, uw cholesterol- en triglyceridengehalte, uw levensstijl, die allemaal van groot belang zijn om verwickelingen te voorkomen. Met een goede opvolging loopt u veel minder risico's op vervroegde ouderdomsziekten. Bij de huisarts bent u aan het goede adres: De meeste praktijken hebben tegenwoordig ruim 100 diabetespatiënten; voldoende ervaring dus. Samenwerking met de specialist (endocrinoloog) is nodig bij de ernstige vormen en bij nood aan terugbetaling van duurere behandelingen.



Voldoende controle voorspelt goede vooruitzichten op een gezonde toekomst

Bezoek regelmatig de huisarts om uw bloeddruk, bloed en gewicht te laten controleren, onderzoeken te plannen en eventuele problemen bij het volgen van uw behandeling te bespreken. Volg uw bloeddruk en suikergehalte eventueel zelf op.

Verhoogd cholesterol- en suikergehalte, bloeddruk, roken en te weinig bewegen zijn risicofactoren die u onder controle kunt brengen. Wanneer u enkele van deze risicofactoren tegelijk hebt, moet u proberen alles te verbeteren wat mogelijk is, want deze zaken beschadigen deze uw bloedsomloop uiteraard nog veel meer wanneer ze samen voorkomen.

Geneesmiddelen innemen

Bepaalde geneesmiddelen verkleinen het risico voor verwickelingen van diabetes en aderverkalking. Dit laatste is iets dat bij mensen met diabetes immers versneld kan worden (zie ook onze folder over aderverkalking). Uw arts zal u voorstellen wanneer het nodig is deze producten in te nemen.

Sommige mensen kunnen hun suiker (“glycemie”) voldoende doen dalen met pillen alleen. Anderen hebben – vaak in een later stadium (of bij jeugddiabetes van in het begin) spuiten nodig (vooral Insuline).

Sommige geneesmiddelen doen het suiker iets te veel dalen, zeker wanneer u die dag ook meer inspanning zou doen of minder zou eten dan gewoonlijk. Op zo'n moment spreekt men van hypoglycemie : “ een hypo” (zie bijlage). Andere bijwerkingen zijn mogelijk: bij twijfel te bespreken met de arts. Stop nooit op eigen houtje.

Wat betekent mijn HbA1c-gehalte

De bepaling van het HbA1c-gehalte, die wordt uitgevoerd via een gewone bloedname (nuchter hoeft niet), geeft een beeld van de controle van uw diabetes gedurende de voorbije 2 of 3 maanden. Dit is de hoeveelheid geglycosyleerd hemoglobine A1 (hemoglobine is de rode kleurstof van de rode bloedcellen. Zij kan suiker “lang vasthouden”, vooral wanneer er teveel rondcirkelt. Op basis hiervan kan uw behandeling indien nodig worden aangepast. Wanneer je HbA1C boven 7.5 is, moet de behandeling verstrengd worden. Deze bepaling moet om de 3 tot 4 maanden worden uitgevoerd. Bij 80 plussers is een HbA1C goed tot 8.0 (te krap regelen is voor hen niet altijd gunstig).

Zal mijn diabetes snel erger worden en moet ik dan spuiten krijgen – en steeds zwaardere?

De meerderheid van de mensen heeft de vorm van diabetes die op volwassen leeftijd begint (type 2 of Adult Onset genoemd). Veel van hen blijven goed onder controle met pillen alleen. Onderzoekers weten dat er subtypes bestaan die snel meer medicatie gaan vragen, en andere die jarenlang – soms decennia- stabiel zijn met 1 of 2 pillen. Het zijn vooral de snel evoluerende types, die gauw naar 3, 4 of 5 pillen per dag moeten gaan om hun diabetes onder controle te krijgen, die meer kans maken dat insuline zal nodig zijn. Het gewicht onder controle houden of (bij overgewicht) verlagen, is in elk geval nuttig om diabetesverwickelingen beperkt te houden, net als alle maatregelen tegen aderverkalking (zie de folder daarover).

Kan mijn suiker gecontroleerd worden zonder bloedonderzoek ? In urine, of met klevers en apps ?

Urinetesten zijn niet nauwkeurig genoeg om diabetes vast te stellen of op te volgen.

De toestellen met continue glucose monitoring met inwendige sensor of (micronaalden op een) huidsensor zijn enkel terugbetaald bij vormen van (vooral jeugd-) diabetes met erg veel schommelingen. Zij moeten worden aangevraagd via een specialist. Zij kunnen via Apps (programma's op een smart phone) resultaten bezorgen aan de gebruiker.

Andere Apps vergen meestal dat je zelf je uitslagen van een glucometer invoert en geven daarmee de resultaten en doelstellingen van de behandeling weer.

Wat is een zorgtraject, een voortraject en zorgconventie ?

Dit zijn drie systemen van de ziekteverzekering in België, waarbij u bepaalde hulpmiddelen of hulp van een diabetes-educator (een raadgever) krijgt terugbetaald.

Bij het zorgtraject diabetes (ZTD) krijgt u de educator terugbetaald, die met u zal spreken over alle mogelijke verbeteringen van uw bloedsuiker, door leefgewoonten, medicatie en dieet. Dit geldt ook bij het voortraject (direct na diagnose van diabetes al mogelijk). Het zorgtraject kan maar worden aangevraagd wanneer u ook insuline neemt, of binnenkort plant, en vergt mede-aanvraag door de specialist. Bepaalde geneesmiddelen krijgt u zonder aanvraag aan de mutualiteit terugbetaald, wanneer de arts "ZTD" op het voorschrift aanbrengt. U moet ook geen remgeld meer betalen bij de huisarts bij consultaties (wel nog bij huisbezoeken). U hebt recht op een gratis meettoestel voor bloedsuiker (een "glucometer"), lancetten om u zelf te prikken en teststroken ("stix") om de bloeddruppel op te vangen en in het meettoestel te laten uitmeten.

Bij de zorgconventie krijgt u meer testmateriaal terugbetaald, maar blijft het remgeld bij de huisarts onveranderd. Dit wordt meest verkozen wanneer ondanks insuline de bloedsuiker erg schommelt, en bij jeugddiabetes.

Rijbewijs

Om in alle omstandigheden in orde te zijn met uw autoverzekering, moet u een document van de gemeente afhalen en laten invullen, dat u diabetes hebt. Wanneer u geen of weinig hypo's hebt, zal dat verder nooit leiden tot intrekken van uw rijbewijs.

Verhoogde aandacht voor de voeten

Voetletsels komen niet bij alle diabetespatiënten voor. Meestal treden ze op wanneer er bepaalde stimulerende omstandigheden zijn, zoals:

- een verminderde gevoeligheid,
- een slechte bloeddorstrooming,
- een vervorming van de voet (bv. de hallux valgus of "knobbel").

Wanneer u risico loopt: Schenk bijzonder veel aandacht aan uw keuze voor schoenen en sokken: ze moeten comfortabel zijn en uw voeten goed beschermen.

Zorg ervoor dat uw nagels steeds goed geknipt zijn. Kies liever een schaar met afgeronde uiteinden om uw nagels te knippen en gebruik nooit een kniptang. Knip uw nagels vierkant af: zo vermijdt u ingegroeide nagels. Uw nagels mogen niet te kort zijn, zodat uw tenen niet tegen het leder van uw schoenen schuren, waardoor u ze kunt kwetsen.

Rond enkel de hoekjes af met een kartonnen vijl.

Probeer vuil onder uw nagels niet te verwijderen met een houten stokje, maar gebruik liever een borstel.

Verwijder het eelt op uw hielen in alle zachtheid met een puimsteen.

Breng geen likdoornmiddel aan op een likdoorn.

Laat een regelmatige nazicht en verzorging bij een podoloog doen, want dit is een doeltreffend middel om

voetletsels te voorkomen en ook terugbetaald. Laat uw voeten en schoenen daar bij elke raadpleging onderzoeken.

BIJLAGE:

HYPOGLYCEMIE (een “hypo”) herkennen, behandelen, voorkomen...

Wat is een hypoglycemie?

Dit is een onverwachte daling van de suikerspiegel in uw bloed (minder dan 60mg/dl). Suiker is onmisbaar om te overleven en is nodig om uw lichaamscellen te voeden. Suiker is zelfs de belangrijkste "voeding" voor uw hersenen. Een hypoglycemie mag dus niet te lang duren.

Hoe weet ik of ik een hypoglycemie krijg?

Eerst krijgt u rillingen en gaat u zweten en uw hart klopt sneller. Uw omgeving vindt u er plots bleek uitzien. U krijgt een hongergevoel. Soms kunt u zenuwachtig zijn. In dit stadium - vooral als u diabetespatiënt bent - moet u onmiddellijk suiker eten of een gesuikerde drank drinken en elke fysieke activiteit staken om te voorkomen dat de situatie verergert. U moet uw suikerspiegel met een vingerprik pas controleren nadat u suiker hebt gegeten.

En wat als ik geen suiker bij me heb?

Uw hersenen zullen signalen geven dat ze suiker nodig hebben. De tekenen zijn erg variërend: hoofdpijn, vermoeidheid, tintelende handen, dubbel zicht, troebel zicht, duizeligheid, draaiingen... U moet uw lichaam meteen opnieuw van suiker voorzien. Vraag suiker aan uw omgeving en als u diabetespatiënt bent, moet u ervoor zorgen dat u er in de toekomst altijd bij u hebt. In het slechtste geval kunt u het bewustzijn verliezen (coma) en stuip trekkingen krijgen. Dit bewustzijnsverlies is zeer indrukwekkend, maar is minder erg dan het lijkt. Opgelet, de omgeving mag nooit proberen om iemand die flauwgevallen is eten of drinken toe te dienen. Hij/zij zou hierdoor kunnen stikken.

Welke hoeveelheid suiker moet ik nemen bij een hypoglycemie?

Drie klontjes suiker volstaan. Vruchtensap, cola, honing, jam kunnen de suiker vervangen. Dankzij deze suikeropname zal uw lichaam zich langzaam herstellen. Wees niet ongerust als de symptomen nog een tiental minuten blijven voortduren. De suiker moet voldoende tijd krijgen om in het bloed terecht te komen. Indien u een diabetespatiënt bent, moet u uw suikerspiegel na 30 minuten controleren. U moet er rekening mee houden dat een ernstige hypoglycemie steeds gevolgd wordt door een reactie van hyperglycemie (verhoogde bloedsuiker).

Ik heb diabetes; kan ik een hypoglycemie voorkomen?

Hypoglycemies kunt u nooit helemaal voorkomen, vooral indien u insuline neemt. Het is echter belangrijk om telkens op zoek te gaan naar de oorzaak om te voorkomen dat deze zich opnieuw voordoet. Dit zijn enkele mogelijke oorzaken van uw hypoglycemie:

- Mijn laatste maaltijd bevatte onvoldoende suiker.
- Ik heb te lang gewacht met eten..
- Ik heb gesport en mijn insulinedosis was niet aangepast aan mijn fysieke inspanning.
- Ik heb me vergist in mijn insulinedosis.

Een tip: denk eraan uw hypoglycemieën en de oorzaken ervan (als u deze hebt kunnen achterhalen) in een schriftje te noteren... Dit maakt het eenvoudiger om ze tijdens de raadpleging te bespreken.

Indien u aan diabetes lijdt en met insuline of sulfamiden met hypoglycemische werking wordt behandeld, moet u er steeds voor zorgen dat u suiker bij hebt. Eet suiker zodra de eerste waarschuwingstekens optreden. Dramatiseer deze hypoglycemieën niet, maar verwaarloos ze ook niet. Praat erover met uw arts.