

Samen diabetes de baas

*Syn*tein

Meer informatie

Voor meer informatie over diabetes en diabeteszorg kunt u natuurlijk contact opnemen met het diabetesteam in uw huisartsenpraktijk.

U kunt ook bellen met de Diabeteslijn van de Diabetesvereniging Nederland (DVN): 033 4630566 of kijken op onderstaande, interessante websites:

www.syntein.nl/voor-inwoners-en-patienten/
www.thuisarts.nl
www.keerdiabetesom.nl
www.rookvrijookjij.nl
www.rokeninfo.nl
www.diepinfo.nl
www.voedingscentrum.nl
www.sociom.nl/wonen-welzijn-en-zorg/actief-bezig-zijn-is-beste-medicijn
www.synthese.nl

*Syn*tein

Een gezonde
leefstijl is het
beste medicijn

Meest gestelde vragen over zorgprogramma Diabetes Mellitus

1 Wat is het doel van diabeteszorg?

Prettig en gezond leven, dat is het doel van diabeteszorg. Het doel is uw gezondheidsklachten te beperken. Diabeteszorg bestaat daarom uit regelmatige metingen van bloedwaarden, voetzorg, preventieve oogzorg en coaching op het gebied van leefstijl.

2 Waarom is leefstijl belangrijk?

Uw manier van leven, eten en bewegen beïnvloeden de hoeveelheid glucose in uw bloed. Hierbij zijn een gezond gewicht, een gunstig cholesterolgehalte en een normale bloeddruk belangrijk. Door uw leefstijl aan te passen heeft u misschien minder medicijnen nodig, minder kans op complicaties en meer energie. De praktijkondersteuner (POH) bekijkt daarom eerst of een andere leefstijl en voeding helpen om uw diabetes onder controle te krijgen.

3 Wat kunt u zelf doen?

U kunt op de volgende manieren uw leefstijl aanpassen:

- stoppen met roken
- gezond en gevarieerd eten
- geen alcohol drinken, of in ieder geval maximaal één glas per dag
- iedere dag actief bewegen

Een diëtist of leefstijl-coach kan u hierbij helpen.

Wilt u hulp bij stoppen met roken?

De praktijk kan u helpen met persoonlijke begeleiding of doorverwijzing voor telefonische coaching of groepstraining. Data voor groepstrainingen vindt u op www.syntein.nl/agenda

Meer bewegen, minder stil zitten

Het advies voor volwassenen en ouderen is minimaal 2½ uur per week matig intensief te bewegen. Doe daarnaast minimaal tweemaal per week activiteiten die botten en spieren versterken, in combinatie met balansoefeningen.

Geef veranderingen in uw gezondheidssituatie of klachten altijd door aan uw POH en houd regelmatig contact.

4 Wat wordt vergoed door uw zorgverzekeraar?

De zorg door uw huisarts en praktijkondersteuner wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. De zorg door een diëtist, podotherapeut of optometrist wordt vergoed als uw huisarts u doorverwijst. Voor de vergoeding van (medische) pedicure gelden richtlijnen. Deze worden beoordeeld door de podotherapeut. Deze zorg gaat niet ten koste van uw eigen risico. Begeleiding om te stoppen met roken wordt vergoed door uw zorgverzekeraar en gaat niet ten koste van uw eigen risico.

Bloedonderzoek door het laboratorium valt onder het eigen risico. Ook medicijnen op recept vallen onder het eigen risico. Vraag dit na bij uw zorgverzekeraar. Er zijn namelijk verschillen per zorgverzekeraar en per medicijn.

5 Waarom staat Syntein op het overzicht van uw zorgverzekeraar?

Syntein organiseert en coördineert diabeteszorg in de Noordelijke Maasvallei. Syntein heeft zorginhoudelijke afspraken vastgelegd in het zorgprogramma diabetes. Zo krijgt iedereen in deze regio passende zorg.

6 Kan een opticien ook oogonderzoek uitvoeren?

Nee, een opticien is niet bevoegd om met optometrisch onderzoek oogafwijkingen op te sporen. Dit doet een optometrist, hij is hiervoor opgeleid. Voor het aanmeten van een bril kunt u bij de opticien terecht. Het is verstandig om een bril pas aan te meten als uw suikerspiegel stabiel is. Ook is het handig om de brilmeting verschillende keren te herhalen. Vertel daarom de opticien dat u diabetes heeft.

Diabeteszorg

De huisarts vertelt u dat u diabetes heeft

U heeft zo spoedig mogelijk een afspraak bij uw praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige

Bezoek aan de diëtist

Zonodig een tweede bezoek aan de praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige voor verdere uitleg en begeleiding

Tussendoor eventueel extra controle van bloedsuiker, bloeddruk en/of urine bij de doktersassistente

Afspraak voor oogonderzoek

De diabetesbegeleiding bestaat uit:

- 1 x per jaar een afspraak met uw huisarts. Voor dit gesprek wordt uw bloed gecontroleerd.
- Minimaal 1 x per jaar een gesprek met uw praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige. Hierbij worden ook uw voeten onderzocht. Als u vaker een gesprek wilt, is dit mogelijk.
- 1 x per 2 of 3 jaar controle van uw ogen door een optometrist.

Uiteraard krijgt u meer zorg wanneer dat nodig is.

Zorgverleners

Uw **huisarts** is het eerste aanspreekpunt. Hij wordt ondersteund door onderstaande zorgverleners. Bij eventuele complicaties verwijst uw huisarts u door naar een specialist.

Een **praktijkondersteuner** of **diabetesverpleegkundige** coördineert de behandeling en verwijst door naar diëtist, podotherapeut of coach op gebied van leefstijl of welzijn. Ze geeft uitleg en controleert uw bloedsuiker, bloeddruk, gewicht, buikomvang, voeten en eventueel de bloedvaten in uw benen.

Een **diëtist** weet alles over voeding. Zij kan u helpen bij:

- Een goede eet- en leefstijl
- Vragen over suikers en koolhydraten
- Voeding en medicijnen
- Ongewenst gewichtsverlies of -stijging

Een **optometrist** controleert uw ogen. Mensen met diabetes kunnen tijdelijke of blijvende afwijkingen krijgen aan hun netvlies (retinopathie). Als dit in een vroeg stadium wordt ontdekt, is behandeling goed mogelijk. Daarom is het goed om een controlefoto van uw ogen te maken, de zogenaamde fundus.

De **podotherapeut** is gespecialiseerd in voetzorg. U komt hier terecht als de praktijkondersteuner u doorverwijst. Mensen met diabetes hebben namelijk kwetsbare voeten. De podotherapeut kan op zijn beurt eventueel doorverwijzen naar een (medisch) **pedicure** of adviseren over aangepast schoeisel.

Uw huisarts kan overleggen met de **kaderhuisarts** diabetes. Deze kaderhuisarts is gespecialiseerd in diabeteszorg.