

Wie helpt u nog meer: de diëtist

Gezonde voeding is belangrijk bij diabetes. Een diëtist kan u helpen bij:

- een goede eet- en leefstijl
- vragen over suikers en koolhydraten
- voeding en medicijnen
- ongewenst gewichtsverlies of -stijging

Wie helpt u nog meer: de optometrist

Mensen met diabetes kunnen afwijkingen krijgen aan hun netvlies (retinopathie). De optometrist:

- controleert uw ogen
- maakt indien nodig een foto van uw ogen (fundus)

Wie helpt u nog meer: de podotherapeut

Mensen met diabetes hebben kwetsbare voeten. Daarom is goede voetzorg belangrijk. De podotherapeut:

- is gespecialiseerd in voetzorg
- adviseert over aangepast schoeisel
- kan indien nodig doorverwijzen naar een (medisch) pedicure

Wat nog meer?

Diabetes beperkt uw dagelijks leven.

U kunt daar verdrietig of boos over zijn. Praten helpt.

Uw huisarts kan u verwijzen naar een welzijnscoach.

Handige websites

- www.thuisarts.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.keerdiabetesom.nl
- www.ikstopnu.nl



Leven met Diabetes

Wat kunt u doen?

Wie kan u helpen?

Leven met Diabetes

Bij diabetes kan het lichaam de bloedsuikerspiegel niet zelf in evenwicht houden. De alvleesklier maakt geen of te weinig insuline aan om de glucose in het bloed te verwerken.

Diabetes wordt vaak bij toeval ontdekt. Klachten zoals dorst, veel plassen, jeuk, vermoeidheid of slecht genezende wondjes kunnen op diabetes wijzen.

U kunt veel doen om minder klachten te hebben en zo fit mogelijk te blijven. Gezond eten, blijven bewegen, stoppen met roken en medicijnen zijn hierbij belangrijk.

Gezonde leefstijl: het beste medicijn

Uw manier van leven, eten en bewegen beïnvloeden de hoeveelheid glucose in uw bloed. Hierbij zijn een gezond gewicht, een normaal 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 in uw huisartsenpraktijk onderzoekt samen met u of u met andere voeding en leefstijl uw diabetes onder controle krijgt.

Wie helpen u?

Veel hulpverleners geven zorg bij diabetes. Meestal komt u bij de huisarts en de praktijkondersteuner. Aan de praktijkondersteuner kunt u alles vragen.

Diabeteszorg

De diabetesbegeleiding bestaat uit:

- 1 keer per jaar een afspraak met uw huisarts. Voor dit gesprek wordt uw bloed gecontroleerd.
- minimaal 1 keer per jaar een gesprek met uw praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige. Hierbij worden uw voeten onderzocht.
- minimaal 1 keer per 2 of 3 jaar worden uw ogen gecontroleerd door een optometrist.

Wat kunt u zelf doen?

Beslis samen met uw praktijkondersteuner welke zorg het beste bij u past. U heeft altijd meerdere mogelijkheden. Vraag bijvoorbeeld:

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voor- en nadelen van de mogelijkheden?
- Wat betekent dit voor mij?

Vraag de praktijkondersteuner welke metingen u thuis kunt doen. En haal ieder jaar de grieprik.

Vergoedingen door zorgverzekeraar

De diabeteszorg door uw huisarts, praktijkondersteuner, diëtist, podotherapeut en optometrist wordt vergoed.

Dit gaat niet van uw eigen risico af.

Syntein maakt namens de huisartsen in de Noordelijke Maasvallei afspraken met zorgverleners en zorgverzekeraars.