

Maak kennis met het diabetesteam van Maasziekenhuis Pantein

Diabetes mellitus (kortweg diabetes) is een chronische ziekte. Dat betekent dat u voor langere tijd voor deze ziekte behandeld moet worden. Bij de behandeling van diabetes zijn verschillende behandelaars betrokken. Samen vormen zij het diabetesteam van het Maasziekenhuis Pantein. In deze folder leest u meer over de behandeling en begeleiding door het diabetesteam.

Diabetes

Bij diabetes (ook wel suikerziekte genoemd) maakt de alvleesklier geen of te weinig insuline aan of werkt de insuline niet goed. Insuline is het hormoon dat er voor zorgt dat de glucose (bloedsuiker) kan worden opgenomen door alle cellen in het lichaam. In de cellen wordt de glucose omgezet in energie. Door het tekort aan insuline blijft er teveel glucose in het bloed. Door middel van voedingsadviezen, tabletten en/of insuline worden de bloedsuikerwaarden zoveel mogelijk op een normaal niveau gehouden.

De laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar diabetes. Hierdoor zijn er nieuwe medicijnen, therapieën en hulpmiddelen ontwikkeld die bijdragen aan een betere diabeteszorg. Mensen met diabetes hebben hierdoor minder klachten. En zij hebben meer mogelijkheden om hun voeding, medicijnen en lichaamsbeweging op elkaar af te stemmen. Hoe beter de diabetes onder controle is, hoe beter complicaties kunnen worden voorkomen of uitgesteld.

Controle door het diabetesteam

Als diabetespatiënt wordt u regelmatig gecontroleerd door het diabetesteam. Het team bestaat uit een internist, een diabetesverpleegkundige, een diëtist, een oogarts en een podotherapeut. Door de nauwe samenwerking in het diabetesteam kunnen alle behandelaars de behandeling en adviezen goed op elkaar afstemmen. Dit is belangrijk voor een goede begeleiding van de patiënten. Op deze manier kunnen complicaties zoveel mogelijk worden voorkomen of uitgesteld. Bij vragen of problemen bespreekt het diabetesteam dit in een gezamenlijk overleg.

De internist

De internist is de arts die u onderzoekt en behandelt. Hij of zij is verantwoordelijk voor de medische controle. Tijdens uw eerste of tweede bezoek bespreekt de internist met u de

uitslagen van het bloed- en urineonderzoek en eventuele andere onderzoeken. De internist geeft een korte uitleg over uw ziekte. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie wordt in overleg met u de behandeling gestart.

Als u start met insuline injecties of zelfcontrole van de bloedglucose, verwijst de internist u naar het spreekuur van de diabetesverpleegkundige. Voor begeleiding bij afvallen of een voedingsadvies verwijst de internist u door naar een diëtist.

Van de internist krijgt u de recepten voor medicijnen. Vervolgens komt u twee keer per jaar op controle bij de internist. Als het nodig is, komt u vaker op controle.

Bij uw volgende bezoeken controleert de internist regelmatig uw bloeddruk, gewicht, bloed en jaarlijks ook urine. Voor elke controle bij de internist laat u het HbA1c-gehalte controleren. Meer informatie over het HbA1c-gehalte leest u verderop in deze folder onder het kopje HbA1c-onderzoek.

De diabetesverpleegkundige

Neemt u bij de eerste controle bij de diabetesverpleegkundige de diabeteshulpmiddelen die u al heeft mee naar de afspraak (insulinepen en pennaalden, bloedglucosemeter/prikpen/strips/lancetten).

Het is belangrijk dat u leert hoe u in uw dagelijks leven moet omgaan met uw ziekte. De diabetesverpleegkundige begeleidt u daarbij door middel van informatie, adviezen en instructies. Eventueel betreft zij ook uw partner of familie hierbij. Vanzelfsprekend is uw eigen inzet enorm belangrijk in dit proces.

De diabetesverpleegkundige geeft u informatie over:

- kennis over diabetes;
- toepassen van leefregels;
- wat te doen bij een te hoog of te laag bloedsuikergehalte;
- wat te doen bij sport, ziekte of vakantie;
- complicaties bij diabetes;
- toepassen van zelfregulatie;
- goede huid, mond- en voetverzorging;
- jaarlijkse controle bij de oogarts, podotherapeut en diëtist;
- zwangerschapsdiabetes;
- patiëntenverenigingen.

Als dat nodig is, leert de diabetesverpleegkundige u insuline te spuiten en bloed te prikken voor zelfcontrole. Door zelfcontrole krijgt u inzicht in het verloop van uw bloedsuikerwaarden en in de factoren die hierop van invloed zijn. U leert dan hoe u kunt variëren met de hoeveelheid insuline, koolhydraten of lichaamsbeweging als u afwijkende bloedsuikerwaarden heeft.

De instructies die u van de diabetesverpleegkundige krijgt, gaan over:

- het gebruiken van de injectie-pen en het spuiten van insuline;
- het meten van de bloedsuiker;
- het regelen van de bloedsuiker;
- het afstemmen van de insulinedosis, koolhydraten en lichaamsbeweging;
- het gebruiken van de insulinepomp (indien van toepassing).

Bovenstaande informatie en instructies krijgt u tijdens twee gesprekken van een uur met de diabetesverpleegkundige. Vervolgens vindt er nog een gesprek plaats na zes weken en na drie maanden. De frequentie van de gesprekken kan zonodig aangepast worden. Daarna komt u twee keer per jaar op controle bij de diabetesverpleegkundige.

Tijdens elke controle neemt de diabetesverpleegkundige uw bloeddruk en gewicht op. Ook voor elke controle bij de diabetesverpleegkundige laat u het HbA1c-gehalte in het bloed controleren. Uw zelfcontrolegegevens uit het dagboekje worden besproken. Als het nodig is, overlegt zij met uw internist. Ook kan zij u ook doorverwijzen naar andere zorgverleners, zoals de oogarts, de diëtist, de podotherapeut of de pedicure.

De diëtist

De diëtist stelt samen met u een voedingsadvies op. Het voedingsadvies is de basis voor een zo evenwichtig mogelijk bloedsuikergehalte. Het advies is 'maatwerk'; het is aangepast aan uw persoonlijke omstandigheden, activiteiten, eetlust en lichaamsgewicht. De diëtist leert u variëren met voeding en geeft praktische tips over voeding op vakantie, op feestjes en bij ziekte.

Een diabetesdieet is veel meer dan het opletten met suiker. De diëtist legt uit hoe de verschillende voedingsmiddelen de bloedsuikerwaarden beïnvloeden. U leert bijvoorbeeld in welke voedingsmiddelen veel en in welke weinig koolhydraten zitten. Hoe het eten goed verdeeld kan worden over de dag. En hoe koolhydraten, insuline en lichaamsbeweging op elkaar afgestemd kunnen worden om de bloedsuikerwaarden de hele dag zo normaal mogelijk te houden.

De oogarts

Patiënten met diabetes hebben een verhoogde kans op oogafwijkingen. Daarom is het nodig dat de oogarts u regelmatig onderzoekt, ook als u geen oogklachten heeft. De internist verwijst u naar een oogarts voor onderzoek naar uw netvlies, de gezichtsscherpte en soms de oogdruk.

De podotherapeut

Voetproblemen komen bij patiënten met diabetes meer voor dan bij gezonde mensen. Het gevoel en de bloedvoorziening in de benen en voeten kan minder worden. Dit kan komen door verhoogde bloedsuikerwaarden, verhoogd cholesterol, hoge bloeddruk en roken. Eén keer per jaar gaat u naar de podotherapeut voor een gevoelscontrole van uw voeten (Simm's test). Ook als u geen klachten aan uw voeten heeft, raden wij u aan deze preventieve controle toch jaarlijks uit te laten voeren.

HbA1c-onderzoek

Voor een goed advies en de juiste behandeling willen de internist en de diabetesverpleegkundige uw HbA1c-gehalte weten. Het HbA1c-gehalte is de maat voor het gemiddelde bloedsuikergehalte van de laatste twee maanden. Een goede HbA1c-waarde is lager dan 53.

Het HbA1c-onderzoek wordt uitgevoerd door het laboratorium. Op de poli Bloedafname in het Maasziekenhuis Pantein of op een van de andere priklocaties in de regio kunt u hiervoor bloed laten prikken. Dit u doet minimaal twee werkdagen voor uw afspraak bij de internist of de diabetesverpleegkundige. De uitslag van het onderzoek is dan bekend als u naar het spreekuur komt. Wilt u meer informatie over de HbA1c-test, vraag hier dan naar bij uw internist of diabetesverpleegkundige.

Wilt u advies over afwijkende bloedsuikerwaarden, dan kunt u altijd uw internist of diabetesverpleegkundige bellen. U kunt dit ook bespreken tijdens het spreekuur.

Overzicht controle-afspraken

Internist	Bij de start van de behandeling 1 gesprek, daarna 2x per jaar voor uw diabetescontrole. Bij complicaties zo nodig vaker.
Diabetesverpleegkundige	Bij de start van de behandeling twee gesprekken van een uur. Vervolgens vindt er nog een gesprek plaats na zes weken en na drie maanden. Hierna zijn de controles halfjaarlijks. Bij problemen zo nodig vaker.
	<i>NB. De controles bij de internist en diabetesverpleegkundige zijn om en om. Dit betekent dat u om de drie maanden een controle heeft.</i>
Diëtist	Bij de start van de behandeling een individueel educatieprogramma met een richtlijn van 3 consulten, vervolgens een halfjaarlijkse controle, daarna minimaal een jaarlijkse controle.
Oogarts	Jaarlijkse controle, bij problemen zo nodig vaker.
Podotherapeut	Jaarlijkse controle, bij problemen zo nodig vaker.
HbA1c-onderzoek	4 keer per jaar, 3 dagen voor de controle bij de internist of de diabetesverpleegkundige.

Afspraak maken

Wilt u een afspraak maken voor het spreekuur bij één van de leden van het diabetesteam? Dan kunt u rechtstreeks contact opnemen met de betreffende polikliniek. De contactgegevens van de poliklinieken vindt u achterin de folder. Het is ook mogelijk om online een afspraak aan te vragen via www.maasziekenhuispantein.nl.

De diabetesverpleegkundige heeft ook een avondspreekuur op maandagavond.

Neemt u ook contact op als u een gemaakte afspraak niet kunt nakomen. U kunt dan een andere afspraak maken. Ook dit is mogelijk via onze website.

Bloedprikken voor het HbA1c-onderzoek is mogelijk op de poli Bloedafname in het Maasziekenhuis Pantein of op een van de andere priklocaties in de regio. Voor een overzicht van openingstijden en locaties, kunt u kijken op de website www.maasziekenhuispantein.nl of vraag naar de folder 'Prikservice'.

Contactgegevens

Polikliniek Interne Geneeskunde

De polikliniek Interne Geneeskunde is op werkdagen van 8.30–16.30 uur te bereiken op telefoonnummer 0485–84 53 60. U vindt deze poli op de eerste etage van het Maasziekenhuis Pantein, route 115.

Polikliniek Diabeteszorg

De diabetesverpleegkundige houdt van maandag t/m vrijdag telefonisch spreekuur van 8.30–9.00 uur en is dan bereikbaar op telefoonnummer 0485–84 52 28 of 0485–84 52 29.

Na 9.00 uur wordt u doorgeschakeld met de balie van Interne Geneeskunde:

- voor het verzetten van afspraken;
- voor het inplannen van een belafspraak;
- voor spoedvragen wordt overlegd met de diabetesverpleegkundige of met de internist.

U kunt ook per e-mail contact met ons opnemen:

diabeteszorg@pantein.nl

De polikliniek Diabeteszorg vindt u op de eerste etage van Maasziekenhuis Pantein. U kunt zich melden bij de poli Interne Geneeskunde, route 115.

Polikliniek Diëtetiek

De diëtist is bij vragen elke werkdag bereikbaar op telefoonnummer 0485–84 52 26 of per email: dietetiek@pantein.nl. De polikliniek Diëtetiek vindt u op de eerste etage van Maasziekenhuis Pantein. U kunt zich melden bij de poli Interne geneeskunde, route 115.

Polikliniek Oogheelkunde

De polikliniek Oogheelkunde is op werkdagen van 8.30–16.30 uur te bereiken op telefoonnummer 0485–84 53 70. U vindt de polikliniek Oogheelkunde op de eerste etage van het Maasziekenhuis Pantein, route 103.

Podotherapie

De podotherapeut houdt elke werkdag van 8.30–17.00 uur spreekuur en is telefonisch te bereiken op 0485–84 57 16 of per email: boxmeer@podotherapiedennemann.nl.

Meer informatie

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de diabetesverpleegkundigen.

Voor meer informatie kunt u ook terecht op de websites van:

- Het Maasziekenhuis Pantein: www.maasziekenhuispantein.nl
- Diabetes Vereniging Nederland: www.dvn.nl
- Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl
- Diabetes Interactief Educatie Programma (DIEP):
www.diep.info