

INHOUD

- ⦿ Wat is diabetes
- ⦿ Symptomen
- ⦿ Gevolgen
- ⦿ Behandeling

CIJFERS

- ⦿ 5% van de bevolking heeft diabetes (= 1 op 20)
 - Zuid West-Vlaanderen: 15 000
- ⦿ Verwachting komende jaar: x 2 (= 1 op 10)

WAT IS DIABETES

- ⦿ Pancreas speelt (4) een belangrijke rol: maakt insuline aan
- ⦿ Te weinig of geen insuline = diabetes

WAT IS DIABETES

Insuline zorgt er voor dat suikers uit het bloed door onze organen kunnen opgenomen worden

WAT IS DIABETES

- Spieren en organen hebben brandstof nodig om te werken



- Suikers zijn belangrijke brandstof (energiebron) voor het lichaam

VRAAG

1/3 van de mensen met diabetes type 2 weten niet dat ze de ziekte hebben.

- A. WAAR
- B. NIET WAAR

OORZAKEN

	Type 1 diabetes	Type 2 diabetes
Probleem	Geen stutels (insuline)	Te weinig stutels Haperende sloten
Oorzaken	Mogelijk erfelijkheid	Erfelijkheid Onvoldoende beweging Zwaartijvigheid
Behandeling	Insuline-injecties	Gezonde voeding Lichaamsbeweging Ev. geneesmiddelen, insuline

VRAAG

De moeder van Laurens heeft suikerziekte. Zal Laurens automatisch de ziekte krijgen?

- A. WAAR
- B. NIET WAAR

MEEST VOORKOMENDE VORMEN

Type 1	Type 2
Totaal gebrek aan insuline	Minder insuline-aanmaak en de aanwezige insuline werkt niet zo goed
Op jonge leeftijd	Meestal op latere leeftijd
10% van alle diabetespatiënten	90% van alle diabetespatiënten
Plotse symptomen	Toevallig ontdekt

WIE KAN DIABETES KRIJGEN?

IEDEEREEN!!!

Het risico dat u het krijgt is groter wanneer:

- > u ouder bent dan 45 jaar
- > u zwaartijvig bent
- > diabetes in de familie voor komt
- > u zwangerschapsdiabetes heeft gehad
- > u een kind gekregen heeft dat zwaarder woog dan 4 kg

VRAAG

Je kan genezen van diabetes

- A. WAAR
- B. NIET WAAR

PROGNOSE

Genezen kan niet, maar diabetespatiënten kunnen wel een gewoon leven leiden

- Aanpassen levenswijze
- Medicatie

SYMPTOMEN

⊙ EERSTE SYMPTOMEN

- Veel dorst
- Veel plassen
- Suf, moe
- Wazig zien
- Grote trek

SYMPTOMEN

⊙ NA EEN TIJDJE

- Schimmelinfecties
- Vermageren
- Prikkelingen / pijn in de voeten

GEVOLGEN

- ⊙ VROEGTIJDIGE ZORG is uiterst belangrijk
- ⊙ EEN OPTIMALE BEHANDELING is de noodzaak
- ⊙ VERWIKKELINGEN zijn te voorkomen
- ⊙ MEERDERE ZORGVERLENERS rond de patiënt
- ⊙ GOEDE ZORGEN geven extra levensjaren

GEVOLGEN



VRAAG

Glycemie is een ander woord voor:

- A. GLYCEMISCHE INDEX
- B. BLOEDSUIKERSPIEGEL
- C. EEN TEVEEL AAN SUIKER IN HET BLOED

GLYCEMIE

- > = suikergehalte in het bloed
- ⊙ meten d.m.v. een bloedglucosemeter:
 - eenvoudig toestel om de suiker in het bloed te meten met een vingerprik*
- ⊙ te veel suiker = hyper
- ⊙ te weinig suiker = hypo

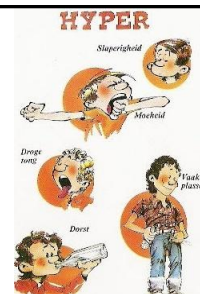
VRAAG

Wanneer je te weinig suiker hebt in je bloed krijg je ondermeer last van:

- A. HONGER
- B. DORST

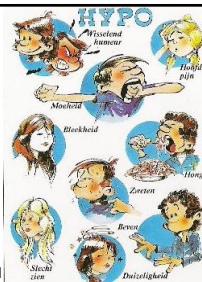
HYPERGLYCEMIE

- > te veel suiker: > 200 mg/dl
- > Mogelijke oorzaken:
 - Overdadige maaltijd
 - Sterk gesuikerde voeding
 - Stress, angst
 - Koorts, ziekte
 - Medicatie (b.v. corticoiden)
 - Onvoldoende lichaamsbeweging



HYPOGLYCEMIE

- > te weinig suiker: < 70 mg/dl
- > Mogelijke oorzaken:
 - Onvoldoende gegeten
 - Maaltijd overgeslagen
 - Te veel tijd tussen insuline toedienen en maaltijd
 - Meer lichaamsbeweging dan gewoonlijk



BEHANDELING

- > VOEDING
- > BEWEGING
- > MEDICATIE



VRAAG

- ⊙ *Diabeten doen er goed aan om:*
 - A. Suiker- en cholesterolgehalte onder controle te houden
 - B. Suiker-, cholesterolgehalte en bloeddruk onder controle te houden
 - C. Suikergehalte in het bloed binnen de perken te houden

VOEDING

- ⊙ Voeding en diabetes zijn onafscheidelijk
- ⊙ Gezonde en gevarieerde voeding met speciale aandacht voor
 - Koolhydraten
 - Vetten
 - Alcohol
 - Vezels

VRAAG

Je eet beter geen peren als je suikerziekte hebt, want die bevatten veel suiker.

- A. WAAR
- B. NIET WAAR

VRAAG

Ik heb diabetes en koop steeds koekjes zonder suiker, speciaal voor diabeten. Deze zijn beter dan de gewone koeken.

- A. WAAR
- B. NIET WAAR

VRAAG

Je sport beter niet als je diabetes hebt

- A. WAAR
- B. NIET WAAR

BEWEGING

- ⊙ Regelmatig bewegen kan:
 - de bloedglucose doen dalen
 - de bloeddruk doen dalen
 - je helpen om gewicht te verliezen
 - de kans op hartaandoeningen verminderen
 - je vetgehalte in het bloed gunstig beïnvloeden
 - je conditie verbeteren

BEWEGING

- ⊙ Elke dag 30 min
 - Gras maaien
 - Te voet of met de fiets boodschappen doen
 - Trap nemen in plaats van de lift
 - Wandelen, fietsen, zwemmen
- ⊙ Goede schoenen zijn belangrijk!

VOETVERZORGING

- ⊙ Zeer belangrijk bij diabetes
- ⊙ Symptomen
 - Brandend gevoel
 - Tintelingen
 - Pijn of kramp
 - Verandering in de stand
 - Droge of transpirerende voeten

VOETVERZORGING

- ⊙ TIPS
 - Controleer dagelijks je voeten
 - Maak gebruik van een spiegel
 - Was uw voeten dagelijks
 - Droog uw voeten goed af
 - Gebruik een crème om kloofjes te voorkomen

VOETVERZORGING

- ⊙ TIPS
 - Draag katoenen sokken die niet spannen aan het onderbeen
 - Draag comfortabele lederen schoenen
 - Controleer elke dag je schoenen op oneffenheden of beschadigingen
 - Loop nooit op blote voeten
- Verwijder eeltplekken en likdoorns niet zelf

MEDICATIE

Orale medicatie	- Werking van insuline verbeteren - Productie van insuline bevorderen
Insuline/ incretine	Als orale geneesmiddelen niet meer volstaan

HUISARTS = UW PARTNER

- Diagnose en eerste opvang
- Preventie van complicaties
- Dossierbeheer: Globaal Medisch Dossier
- Behandeling van diabetes opvolgen
- Samenwerking met educator, diëtist, podoloog, apotheker
- Doorverwijzing bij complexiteit naar endocrinoloog

BEOOGDE DIABETESZORG

DIAGNOSESTELLING	LEVENSTIJLADVIES	ORALE MEDICATIE				INSULIJNE					
<ul style="list-style-type: none"> Door een routineonderzoek In een campagne Op het werk (arbeidsonderzoek) Aan de hand van lichamelijke klachten Per toeval ontdekt ... 	<ol style="list-style-type: none"> Gezonde voeding <ul style="list-style-type: none"> Suikerrijke voeding vermijden Veel groenten en fruit eten Vet beperken Beweging <ul style="list-style-type: none"> → 30min per dag 	Reguleerbaar	Orale medicatie	Ciliazak	Sulfonamiden en meglitinonen	Inactieve oralen	Tegengif per dag	Zie tabel voor doseringen per dag	3 injecties per dag	4 injecties per dag	Insulinepomp

➔

Vroegtijdige diagnosestelling is heel belangrijk!

Diabetes

Voordelen

- Tegengif diëetadvies (2 x 30min)
- Tegengif podologie (2 x 45min)

Zorgtraject

Voordelen

- Tegengif materiaal
- Tegengif raadpleging huisarts
- Tegengif educatie
- Tegengif diëetadvies
- Tegengif podologie
- Tegengif consultatie endocrinoloog

Conventie

foodSteps diabetes in beweging 28/10/2013

MULTIDISCIPLINAIR SAMENWERKEN

LMN

= motor van chronische zorg

Lokaal Multidisciplinair Netwerk
coördineert de samenwerking tussen verschillende zorgverleners

HUISARTS: de orkestleider van de chronische zorg

- Huisarts
- Endocrinoloog
- Educator
- Apotheker
- Diëtist
- Podoloog
- Oogarts
- Vlaamse Diabetes Vereniging

HUISARTSENKRING
Zelf Huisartsenkring
Huisartsenkring

Uw huisarts,
uw raadgever in medische zorgen

foodSteps diabetes in beweging

28/10/2013

1 TEAM

- **Huisarts:** raadgever in medische zorgen
- **Endocrinoloog:** specialist
- **Educator:** coach in diabeteszorg
- **Apotheker:** informeert over medicatie en zelfzorg
- **Diëtist:** expert in voedingsadvies
- **Podoloog:** uw voeten in goede handen
- **Oogarts:** zorg voor de ogen
- **Vlaamse Diabetes Vereniging:** uw partner!

foodSteps diabetes in beweging 28/10/2013

De rode draad doorheen de diabeteswereld!

28/10/2013

FOODSTEPS

DIABETES IN BEWEGING

28/10/2013