

Wat is suiker-ziekte?

Heb je net gehoord dat je suiker-ziekte hebt?

In deze folder lees je wat dit is. En wie je helpen om dit te behandelen.

Wat is suiker-ziekte?



Je lichaam heeft bloed-suiker nodig om goed te kunnen werken.

Insuline is een hormoon dat je lichaam helpt om suiker op te nemen uit je bloed.

Als je suiker-ziekte hebt, reageert jouw lichaam niet meer goed op insuline.

Bij suiker-ziekte zit er te veel bloed-suiker in het bloed en heb je te weinig insuline.

Dat geeft klachten.

Een ander woord voor suiker-ziekte is diabetes type 2.

Wat zijn je klachten?



- dorst
- veel plassen
- jeuk
- moeheid

Suiker-ziekte kan problemen geven aan het hart, bloedvaten, ogen, nieren en voeten.

Hoe stellen we suiker-ziekte vast?



Eerst bespreek je jouw klachten met je huisarts.

Als het nodig is, gaat de huisarts je bloed-suiker meten.

Hoe kunnen we behandelen?



We willen zorgen dat er minder bloed-suiker in je bloed zit.

Een eerste stap is het aanpassen van je leefstijl.

Bijvoorbeeld letten op wat je eet, meer bewegen en afvallen.

Soms moet je ook medicijnen nemen.

De huisarts en andere mensen helpen je verder.

Wat is een behandel-team?



Verschillende mensen werken samen met jou aan je behandeling.

Zij vormen jouw behandel-team. Wat doen zij?

- Ze geven advies
- Ze controleren
- Ze houden contact met elkaar over je behandeling
- Jullie beslissen samen wat voor jou het beste is

Wie zitten er in jouw behandel-team?

1. Huisarts



De huisarts heeft bij jou ontdekt dat je suiker-ziekte hebt.

De huisarts schrijft medicijnen voor als dat nodig is.

Je ziet de huisarts voor je behandeling in ieder geval 1 keer per jaar.

De huisarts en praktijk-ondersteuner bespreken met elkaar de juiste behandeling.

2. Praktijk-ondersteuner



Met de praktijk-ondersteuner van je huisarts heb je het meeste contact.

De praktijk-ondersteuner:

- controleert je 2 tot 4 keer per jaar
- meet dan soms je bloed-suiker of bloeddruk
- geeft advies en informatie over gezonder leven
- geeft uitleg over de medicijnen
- beantwoordt je vragen
- brengt je in contact met een diëtist, fysio-therapeut of apotheker
- heeft overleg met je huisarts over hoe het met je gaat

3. Apotheker



Als de huisarts dat nodig vindt, krijg je bij de apotheek medicijnen.

De apotheker:

- controleert of de medicijnen passen bij jouw andere medicijnen
- geeft advies over het gebruik van de medicijnen

4. Diëtist



Het is belangrijk te letten op wat je eet.

De diëtist weet alles over voeding. De diëtist:

- kan je helpen om af te vallen
- overlegt met jou hoe je je eetgewoonten kunt aanpassen

5. Fysio-therapeut



Veel bewegen kan helpen om de suiker in je bloed te verlagen.

En ook om af te vallen.

De fysio-therapeut helpt je hierbij.

Ook als je het lastig of spannend vindt om te bewegen.

Wat kun je zelf doen?



Je kunt zelf veel doen om je suiker-ziekte onder controle te krijgen.

Dit kun je doen:

- luister naar de adviezen van je behandel-team
- pas je leefgewoonten aan
- beweeg meer
- stel je vragen aan de praktijk-ondersteuner

Wat kost de behandeling?



Je zorgverzekering betaalt:

- afspraken met de huisarts
- afspraken met praktijk-ondersteuner
- afspraken met de diëtist
- een deel van de afspraken met de fysio-therapeut

Jij betaalt soms zelf:

- een deel van de medicijnen
- een deel van de afspraken met de fysio-therapeut

Wil je weten wat je zelf moet betalen? Neem contact op met je zorgverzekeraar.

Akkoord met gegevens delen



De huisarts, praktijk-ondersteuner, apotheker, diëtist en fysio-therapeut werken samen aan je behandeling.

Daarom moeten ze jouw gegevens met elkaar delen.

Als je instemt met je behandeling, dan geeft je hiervoor toestemming.

Ze gaan vertrouwelijk met je gegevens om.

Ze delen jouw gegevens niet met anderen.

Dit schrijft de huisarts op in het plan voor je behandeling.

Vragen?



Heb je nog vragen na het lezen van deze folder?

Neem dan contact op met je praktijk-ondersteuner.

Je kunt ook meer informatie vinden op de website www.thuisarts.nl/diabetes-type-2.