

Ketenzorg bij diabetes mellitus type 2

Hoe wij u ondersteunen

Gezond leven



Hoe wij u ondersteunen om uw leven zo goed mogelijk vorm te geven

Bij u is de diagnose diabetes mellitus type 2 (DM2) gesteld. Een diagnose die uw leven verandert. Er komt veel op u af, zowel lichamelijk als emotioneel.

U krijgt deze brochure van uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij helpen u om uw leven met diabetes mellitus zo goed mogelijk vorm te geven. Zij ondersteunen u en geven advies hoe u met de ziekte kunt omgaan. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen, wat uw zorgverleners voor u kunnen betekenen en hoe u daar afspraken over kunt maken. Uw huisarts en praktijkondersteuner werken samen met deze zorgverleners in de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2 van de EerstelijnsZorg Zoetermeer.

De informatie in deze folder geldt alleen als uw huisarts of praktijkondersteuner (en niet bijvoorbeeld een medisch specialist in het ziekenhuis) de diabetescontroles uitvoert.

Wie zijn wij

Binnen de ketenzorg bij diabetes werken de onderstaande zorgverleners samen. De hulp die u van hen krijgt, gaat **niet** ten koste van uw eigen risico.

- » Uw **huisarts** is eindverantwoordelijk voor de zorg die u krijgt. De huisarts is uw eerste aanspreekpunt. Alle huisartspraktijken in Zoetermeer en Benthuizen verlenen ketenzorg bij diabetes.
- » U zult het meeste contact hebben met de **praktijkondersteuner**. De praktijkondersteuner coördineert de hulp die u krijgt. Voor vragen en praktische tips kunt u altijd bij hem of haar terecht. De praktijkondersteuner werkt namens de huisarts en onder diens verantwoordelijkheid.
- » De **diëtist** bepaalt samen met u welk voedingspatroon uw gezondheid het beste ondersteunt.
- » Als u door uw ziekte een verhoogd risico loopt op problemen met uw voeten, zal de huisarts u verwijzen naar een podotherapeut. De **podotherapeut** doet onderzoek, maakt samen met u een behandelplan voor uw voeten en voert dat uit. De podotherapeut kan vervolgens ook een medisch pedicure inschakelen om een deel van het behandelplan uit te voeren. Alleen medisch noodzakelijke voetzorg wordt vergoed tot een maximumbedrag per jaar.
- » Minstens één keer per drie jaar (afhankelijk van het risico dat u loopt op problemen met uw ogen) gaat u naar de **optometrist** voor een oogmeting.
- » U kunt zich aanmelden voor het **PRISMA** voorlichtingsprogramma over leven met diabetes mellitus type 2 via dit e-mailadres: **prisma@eerstelijnzorgzoetermeer.nl**
- » De huisarts of de praktijkondersteuner kan u zo nodig aanmelden voor de cursus **'Rookvrij! Ook jij?'** om te stoppen met roken.

Diabetes mellitus type 2

Bij diabetes mellitus type 2 produceert uw alvleesklier te weinig insuline. Die stof heeft uw lichaam nodig om koolhydraten (suikers en zetmeel) te verteren. Het gevolg is dat het suikergehalte in uw bloed te hoog is. Veel mensen met diabetes krijgen te maken met bijbehorende lichamelijke gevolgen als bijvoorbeeld problemen met de ogen, hart- en vaatziekten, nieren die minder goed werken en voetproblemen.

Diabetes mellitus type 2 is soms om te keren, maar wordt vaker langzaam maar zeker ernstiger. U kunt dit proces wel vertragen. Het belangrijkste is dat u gezond leeft, gezond eet, regelmatig beweegt, niet rookt, op tijd uw medicijnen neemt en dat u leert om rekening te houden met uw beperkingen en oplossingen vindt die bij uw leven passen.

Wel onder het eigen risico

Uw huisarts kan een beroep doen op de apotheek voor het verstrekken van medicijnen en advies over het gebruik ervan. Bijvoorbeeld als het gaat om het gebruik van een insulinepen. Dit advies en de medicijnen die u krijgt vallen wel onder het eigen risico in de zorgverzekering.

Uw huisarts kan u doorverwijzen naar een fysiotherapeut, de voetenpoli van het HagaZiekenhuis Zoetermeer, een orthopedisch schoenatelier of een medisch specialist, zoals een oogarts (als de optometrist uw oogmeting als 'niet pluis' beoordeelt) of internist. Deze hulp gaat af van uw eigen risico.

Wat u van ons kunt verwachten

U krijgt van uw huisarts informatie over de ziekte, het verloop ervan en de behandelmogelijkheden. Zo nodig start u al direct met het gebruiken van medicijnen die de arts heeft voorgeschreven. Van de apotheek krijgt u voorlichting en advies over die medicijnen en de eerste instructie over hoe u ze gebruikt. Vervolgens maakt u een afspraak met uw praktijkondersteuner. Van hem of haar krijgt u informatie en advies over het leven met diabetes. Samen met de praktijkondersteuner maakt u een individueel zorgplan, waarin u uw eigen doelen stelt. Als patiënt in de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2 kunt u in ieder geval rekenen op de volgende zorg;



Controle

- » Ten minste één keer per jaar controle door de huisarts of de praktijkondersteuner. Bij de controles gaat het naast het controleren van uw bloedsuiker, cholesterol, bloeddruk, gewicht, urine, voeten en ogen, over uw eigen doelen.
- » Ten minste één keer per jaar een meer uitgebreide bloedcontrole door het laboratorium.
- » Ten minste één keer per jaar een voetcontrole. Blijkt uit deze controle dat u het risico loopt om wonden of ontstekingen aan uw voeten te krijgen, dan zal de huisarts, praktijkondersteuner diabetesverpleegkundige u doorverwijzen naar een podotherapeut.
- » Ten minste een keer per drie jaar een oogcontrole. Loopt u meer risico op oogproblemen, dan worden uw ogen vaker gecontroleerd. Voor het maken van een oogfoto hoeft u niet naar de oogarts. Een aantal optometristen in Zoetermeer kan deze foto maken. De beoordeling van de oogfoto gebeurt steekproefsgewijs ook door de oogarts in het ziekenhuis. Wanneer de optometrist het vermoeden heeft dat er bij u mogelijk sprake is van afwijkingen aan het netvlies (diabetische retinopathie), dan wordt de oogfoto via uw huisarts voorgelegd aan de oogarts. De oogarts besluit vervolgens of uw ogen in het ziekenhuis verder onderzocht moeten worden.



Hulp en advies

- » U kunt bespreken hoe het met u gaat en welke ondersteuning u nodig heeft, met specifieke aandacht voor een gezonde levensstijl.
- » Indien recentelijk de diagnose diabetes is gesteld of als u voor het eerst insuline gaat gebruiken, kan uw huisarts of praktijkondersteuner u adviseren een diëtist te raadplegen. Dit advies geldt eveneens bij specifieke kwesties zoals overgewicht of aanzienlijke schommelingen in uw bloedsuikerspiegel. Binnen het diabetes ketenzorgprogramma kunt u 4 tot 6 uur dieetadvies ontvangen.
- » Bij behoefte kunt u begeleiding krijgen bij het correct gebruik van medicijnen of bij zelfstandige toediening van insuline.
- » Verder staat hulp en begeleiding voor een gezonde levensstijl tot uw beschikking.

Samenwerkingspartners

Voor een overzicht van alle samenwerkingspartners binnen de ketenzorg diabetes verwijzen wij u naar:
www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/diabetesmellitus2
of scan de QR-code met uw mobiele telefoon.



Gezond leven

Leven met diabetes betekent: zo gezond mogelijk leven. Dit wil zeggen: gezond eten, goed slapen, reguleren van stress, regelmatig bewegen en niet roken.



Gezonde voeding

Gezond eten en drinken is erg belangrijk bij diabetes. U kunt deelnemen aan PRISMA, een voorlichtingsprogramma dat speciaal is ontwikkeld om u te ondersteunen en begeleiden bij het leven met diabetes. In dit programma krijgt u vooral informatie over gezond eten en drinken bij diabetes. Voor meer informatie: lees de folder PRISMA training DM2, te lezen op www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/prismadm2



Stop met roken

Rookt u? Dan is het erg belangrijk dat u daar mee stopt. Daar willen we u graag bij helpen.

U krijgt eerst een adviesgesprek met de praktijkondersteuner. Vervolgens kunt u kiezen.

Of u krijgt persoonlijke begeleiding bij het stoppen met roken door uw praktijkondersteuner.

Of u volgt een stoppen-met-roken training in groepsverband: **'Rookvrij! Ook jij?'**



Beweging

Als u regelmatig beweegt, kunt u het suikergehalte in uw bloed beter stabiel houden. Daarom stelt u samen met de praktijkondersteuner een beweegplan op. Bijvoorbeeld lid worden van een sportclub of deelnemen aan een activiteit in een wijkcentrum of buurthuis. Maar ook het inpassen van meer beweging in uw dagelijks leven hoort hier bij. Zijn uw klachten zo ernstig dat meedoen aan zulke activiteiten geen optie is, dan kunt u onder begeleiding van een fysiotherapeut deelnemen aan een aangepast beweegprogramma op maat. Dat kan individueel of in een groep. (Begeleiding van de fysiotherapeut gaat af van uw eigen risico)



Ketenzorg bij diabetes mellitus type 2

In de ketenzorg werken de betrokken medische en paramedische zorgverleners samen om u de beste hulp te kunnen geven. Met hen maakt u afspraken over de doelen die u wilt behalen en hoe u dat wilt doen. Zo krijgt u een eigen zorgplan dat bij u en uw leven past.

Sommige zorgverzekeraars gebruiken voor ketenzorg de term 'zorgprogramma'.

De ketenzorg bij DM2 wordt uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van de EerstelijnsZorg Zoetermeer. De EerstelijnsZorg Zoetermeer maakt afspraken met uw zorgverzekeraar en uw zorgverleners over welke zorg u krijgt binnen deze ketenzorg en over de kwaliteit ervan. De EerstelijnsZorg Zoetermeer is een zogenoemde zorggroep.

Zo'n samenwerking heeft grote voordelen. Vooral voor u. De zorg is zoveel mogelijk afgestemd op uw situatie. Afspraken met verschillende zorgverleners sluiten goed op elkaar aan. Ook de administratie is eenvoudiger, zodat uw zorgverleners meer tijd overhouden om te doen waar het om gaat: u ondersteunen bij uw leven met diabetes.



Uw zorgverleners

Bij de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2 van de EerstelijnsZorg Zoetermeer zijn de volgende zorgverleners aangesloten. Alleen als u gebruik maakt van hun diensten, gelden de regels voor vergoedingen zoals die in deze folder genoemd worden.



Diëtisten, optometristen, podotherapeuten

Verwijst uw huisarts u naar een diëtist, optometrist of podotherapeut, dan krijgt u de zorg die zij verlenen alleen vergoed als u een zorgverlener kiest die is aangesloten bij de ketenzorg bij diabetes van de EerstelijnsZorg Zoetermeer. Voor alle samenwerkingspartners, bekijk de QR-code op pagina 1 of ga naar www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/dm2.



Groepstraining stoppen met roken

Als u rookt en graag begeleiding wilt (in groepsverband) bij het stoppen met roken, kunt u deelnemen aan de groepstraining **'Rookvrij! Ook jij?'** in Zoetermeer. Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u doorverwijzen naar deze groepstraining.



Huisartsen en praktijkondersteuners

Alle huisartsen en hun praktijkondersteuners in Zoetermeer en Benthuizen nemen deel in de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2. Uw huisarts en uw praktijkondersteuner zijn te bereiken op werkdagen van 8:00-17:00 uur. Het telefoonnummer van uw huisartspraktijk vindt u op de website: www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl. Buiten kantoortijden kunt u bij dringende zaken die niet tot de volgende werkdag kunnen wachten, bellen met de Huisartsen Spoedpost Zoetermeer op telefoon (079) 343 16 00.



Meer informatie

Op internet is veel informatie te vinden over DM2 en de behandeling ervan. Hieronder vindt u een aantal verwijzingen naar betrouwbare bronnen.

Op de website www.thuisarts.nl vindt u goede en betrouwbare informatie over de ziekte DM2 en de behandeling ervan. Daarnaast vindt u op www.thuisarts.nl alle informatie over stoppen met roken, beter bewegen en goede voeding. Goede informatie over gezond eten is ook te vinden bij het www.voedingscentrum.nl.

Ook de Diabetes Vereniging Nederland (DVN, 033 463 05 66) en de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) geven betrouwbare informatie. Bij de DVN, regio Haaglanden kunt u lotgenoten ontmoeten en meedoen aan activiteiten, zoals het Diabetescafé.

Goede informatie over geneesmiddelen is te vinden op de website www.apotheek.nl.

www.thuisarts.nl



Regel uw zorg wanneer het u uitkomt met MijnGezondheid.net!

- » Online vragen stellen
- » Medicijnen bestellen
- » Afspraken maken met uw huisarts

Login (met DigiD) op MijnGezondheid.net of scan de QR-code met uw mobiele telefoon.



Contact met uw huisarts? www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl

Contact met de Huisartsen Spoedpost Zoetermeer buiten kantoor tijden? (079) 343 16 00

Meer info over uw medische gegevens? www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/privacyverklaring

Niet tevreden? www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/klacht

EerstelijnsZorg Zoetermeer

info@eerstelijnszorgzoetermeer.nl | 079 320 86 86 | www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl