

Ik heb diabetes

Wat kan ik doen?

Ik heb diabetes

Wat kan ik doen?

Dit boek is van

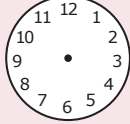
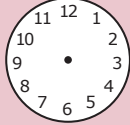
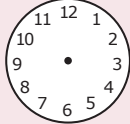
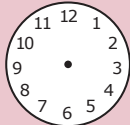
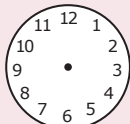
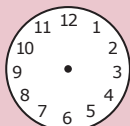
Naam: _____

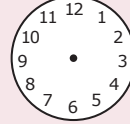
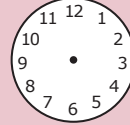
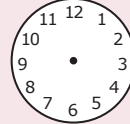
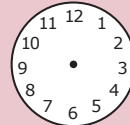
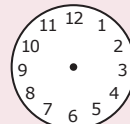
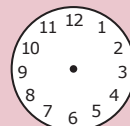
Adres: _____

Telefoonnummer: _____

Naam hulpverlener: _____

Telefoonnummer hulpverlener: _____

Dag en datum	Hoe laat Tijd	Nuchtere bloedsuiker	Bloeddruk	Gewicht	HbA1c
	 __: __ uur				
	 __: __ uur				
	 __: __ uur				
	 __: __ uur				
	 __: __ uur				
	 __: __ uur				

Dag en datum	Hoe laat Tijd	Nuchtere bloedsuiker	Bloeddruk	Gewicht	HbA1c
	 __: __ uur				
	 __: __ uur				
	 __: __ uur				
	 __: __ uur				
	 __: __ uur				
	 __: __ uur				

Diabetes

Diabetes is een ander woord voor suikerziekte.
Bij diabetes zit er te veel suiker in het bloed.
Er zijn verschillende soorten diabetes.
Dit boek gaat over **diabetes type 2**.

Altijd

Diabetes heeft u de hele dag, altijd, uw leven lang.
We noemen dat een chronische ziekte.

Zelf doen

U kunt veel zelf doen om gezond te blijven, ook als u diabetes heeft.

Het is goed om:

- Gezond te eten.
- Iedere dag een half uur te wandelen of te sporten.
- Niet te roken.
- Goed voor uw lichaam te zorgen.

In dit boek leest u informatie over gezond leven.

Uw familie of vrienden kunnen dit boek ook lezen.

Zij kunnen u helpen om gezond te leven.

Mensen die u kunnen helpen met uw diabetes

Met diabetes komt u vaak bij een huisarts, praktijkondersteuner of bij een andere hulpverlener.

In deel 3 van dit boek leest u welke mensen u kunnen helpen.

Dit boek heeft drie delen

Deel 1

Wat is diabetes, hoe werkt mijn lichaam?

Deel 2

Wat kan ik zelf doen?

Deel 3

Welke hulpverleners helpen mij met mijn diabetes?

Heeft u vragen over de informatie in dit boek?

Vraag het aan uw huisarts of praktijkondersteuner.

Achterin het boek staat uitleg over moeilijke woorden.



Iedereen kan diabetes krijgen

Deel 1	11		
Wat is diabetes type 2?	13		
1. Diabetes	15		
2. Wat gebeurt er als u eet?	17		
3. Alveesklier	19		
4. Het begin van diabetes	21		
Waarvan kunt u last hebben bij diabetes?	23		
5. Te lage bloedsuiker	25		
6. Te hoge bloedsuiker	27		
7. Een blaasontsteking	29		
Waarvan kunt u last krijgen bij diabetes?	31		
8. Vernauwing van bloedvaten	31		
9. Pijn op de borst, hartaanval	33		
10. Problemen in de hersenen - Beroerte	35		
11. Problemen aan de benen - Etalagebenen	37		
12. Problemen aan de ogen	39		
13. Problemen aan de nieren	41		
14. Problemen aan de zenuwen	43		
Deel 2	47		
Wat kan ik zelf doen?	49		
1. Eten	51		
2. Wat kan ik beter niet eten en drinken	53		
3. Stop met roken!	55		
4. Bewegen	57		
5. Medicijnen: tabletten	59		
6. Medicijnen: GLP1	61		
7. Medicijnen: insuline	63		
8. Insuline en controle van de bloedsuiker	65		
9. Te hoge bloedsuiker	69		
10. Te lage bloedsuiker	71		
11. Problemen door de diabetes	73		
12. Controle en goede zorg voor voeten	75		
13. Controle: huid, ogen, mond	77		
14. Familie en vrienden	79		
		15. Stress en depressie	81
		16. Elke dag zoveel mogelijk hetzelfde	83
		17. Vakantie	85
		18. Vasten	87
		19. Rituele kleine wassing (Woedoe)	89
		Deel 3	93
		Controles	97
		Hulpverleners waar u regelmatig komt	
		1. Huisarts	99
		2. Praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige	101
		3. Diëtist	103
		4. Apotheker	105
		5. Laboratorium	107
		Andere hulpverleners waar u soms komt	
		6. Podotherapeut en pedicure	109
		7. Fysiotherapeut	111
		8. Optometrist	113
		9. Praktijkondersteuner GGZ	115
		Hulpverleners in het ziekenhuis	
		10. Oogarts	117
		11. Internist	119
		12. Nefroloog	121
		13. Cardioloog	123
		14. Vaatchirurg	125
		15. Voetenteam	127
		16. Neuroloog	129
		Andere belangrijke organisaties	
		17. Hulpmiddelenleverancier	131
		18. Diabetesvereniging Nederland, de patiëntenvereniging	133
		19. Zorgverzekeraar	135
		Informatie	139
		Wat veel mensen met diabetes willen weten	141
		Moeilijke woorden	143
		Invullijsten	147

Deel 1

Wat is diabetes?

Deel 1. Wat is diabetes?

In dit deel van het boek kunt u lezen wat diabetes is.

Diabetes is hetzelfde als suikerziekte.

Er zijn verschillende soorten diabetes.

Dit boek gaat over **diabetes type 2**.

U kunt lezen hoe uw lichaam werkt als u diabetes heeft.

Uw huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige kunnen dit ook vertellen en uitleggen.

U kunt hier lezen:

Wat is diabetes type 2?

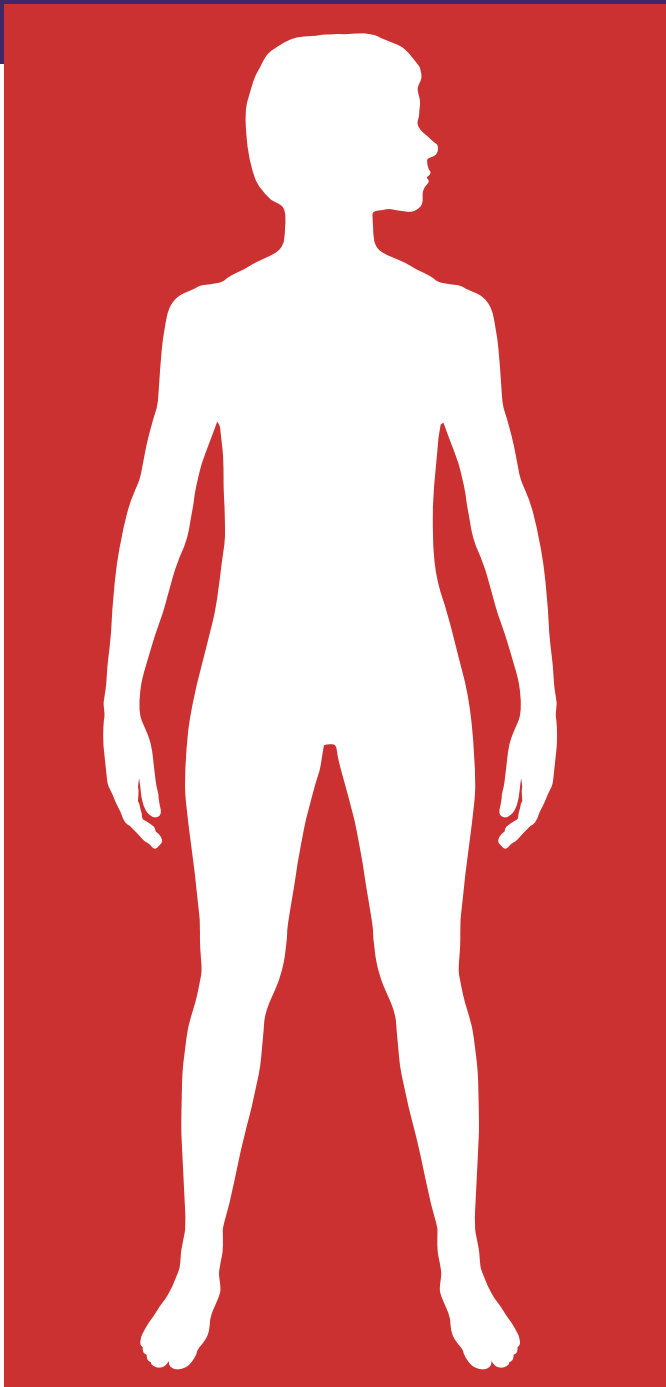
1. Diabetes	13
2. Wat gebeurt er als u eet?	15
3. Alveesklier	17
4. Het begin van diabetes	19

Waarvan kunt u last hebben bij diabetes?

5. Te lage bloedsuiker	23
6. Te hoge bloedsuiker	25
7. Een blaasontsteking	27

Waarvan kunt u last krijgen bij diabetes

8. Vernauwing van bloedvaten	31
9. Pijn op de borst, hartaanval	33
10. Problemen in de hersenen - Beroerte	35
11. Problemen aan de benen - Etalagebenen	37
12. Problemen aan de ogen	39
13. Problemen aan de nieren	41
14. Problemen aan de zenuwen	43



Het lichaam

Wat is diabetes type 2?

1. Diabetes

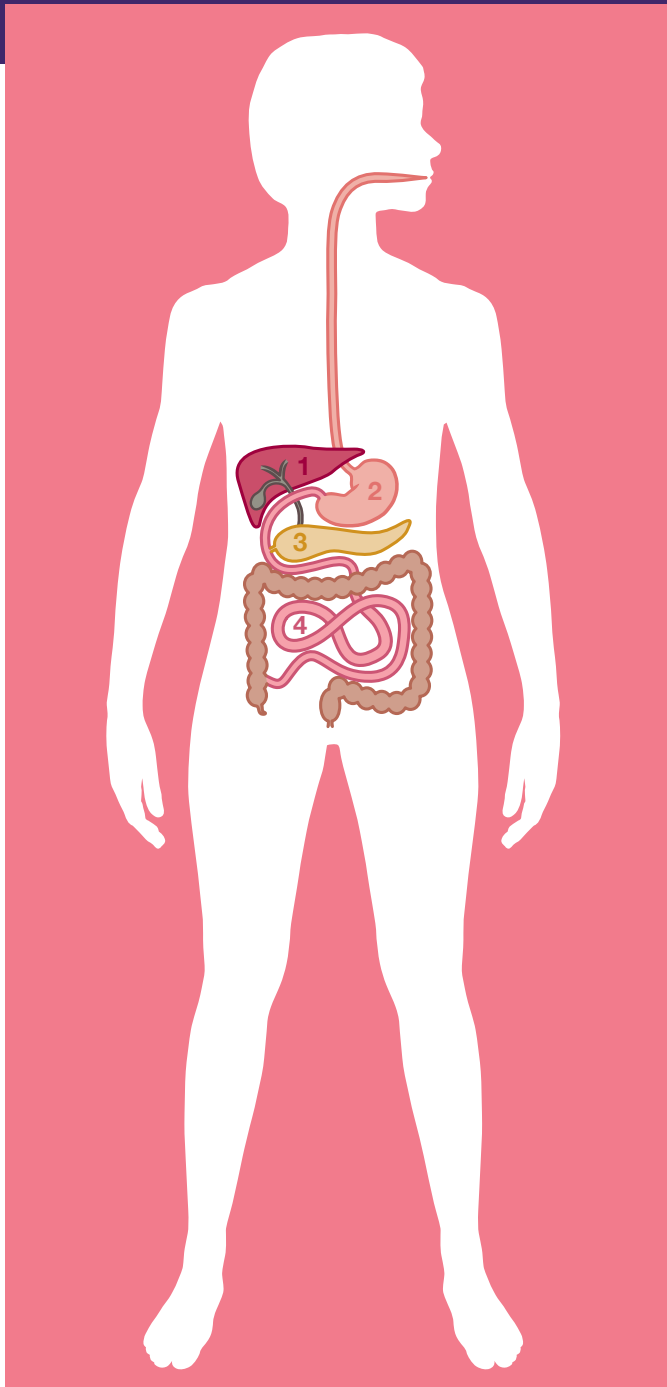
Diabetes is een ander woord voor suikerziekte.

Bij diabetes zit er te veel suiker in het bloed.

Suiker in het bloed noemen we ook wel **bloedsuiker** of bloedglucose.

Teveel suiker in het bloed is slecht voor het lichaam.

Deel 1. Wat is diabetes?



1. Lever 2. Maag 3. Alveesklier 4. Darmen

2. Wat gebeurt er als u eet?

Alles wat u eet, komt in uw maag terecht.

Daarna komt het eten in uw darmen.

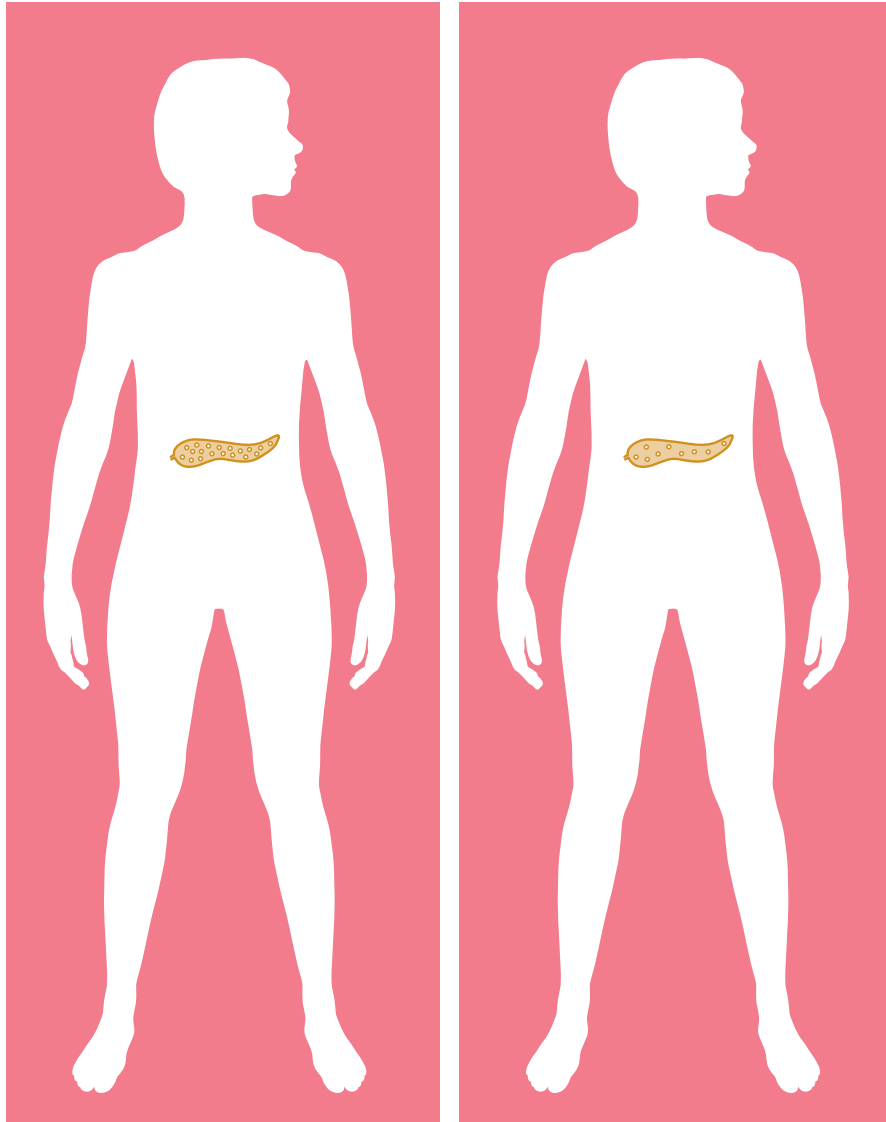
Uw maag en uw darmen maken van het eten hele kleine stukjes.

Deze stukjes noemen we voedingsstoffen, zoals vet, suiker, eiwitten en vitamines.

Deze voedingsstoffen gaan van de darmen naar het bloed.

Het bloed brengt de voedingsstoffen naar alle cellen van uw lichaam.

Insuline zorgt dat de suiker in de cellen komt vanuit het bloed.



Alvleesklier maakt genoeg insuline

Alvleesklier maakt te weinig insuline

3. Alvleesklier

In de buik zit de alvleesklier.

Een ander woord voor alvleesklier is pancreas.

De alvleesklier maakt insuline.

Wat doet insuline

Ons lichaam bestaat uit cellen.

Al deze cellen hebben suiker nodig.

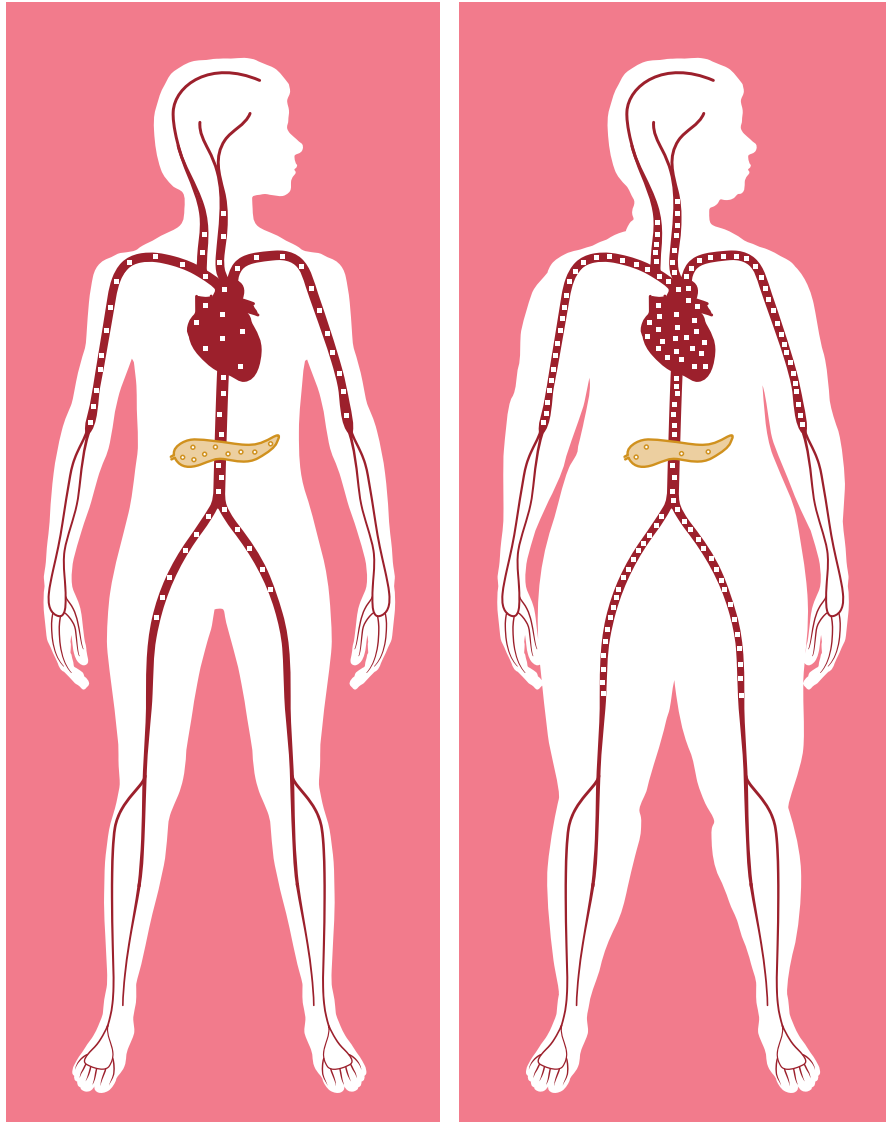
De insuline zorgt dat de suiker in de cellen komt vanuit het bloed.

Insuline is daarom belangrijk voor het lichaam.

Dit is diabetes

- Het lichaam reageert slechter op insuline.
Bijvoorbeeld als u overgewicht heeft.
De suiker in het bloed komt slechter in de cellen.
Hierdoor blijft er te veel suiker in het bloed.
- De alvleesklier maakt niet genoeg insuline.
Hierdoor blijft er te veel suiker in het bloed.

Teveel suiker in het bloed is niet gezond.



Normaal suiker in het bloed

Te veel suiker in het bloed

4. Het begin van diabetes

Langaam wordt de suiker in het bloed hoger bij het begin van diabetes. Veel mensen merken niet dat dit gebeurt.

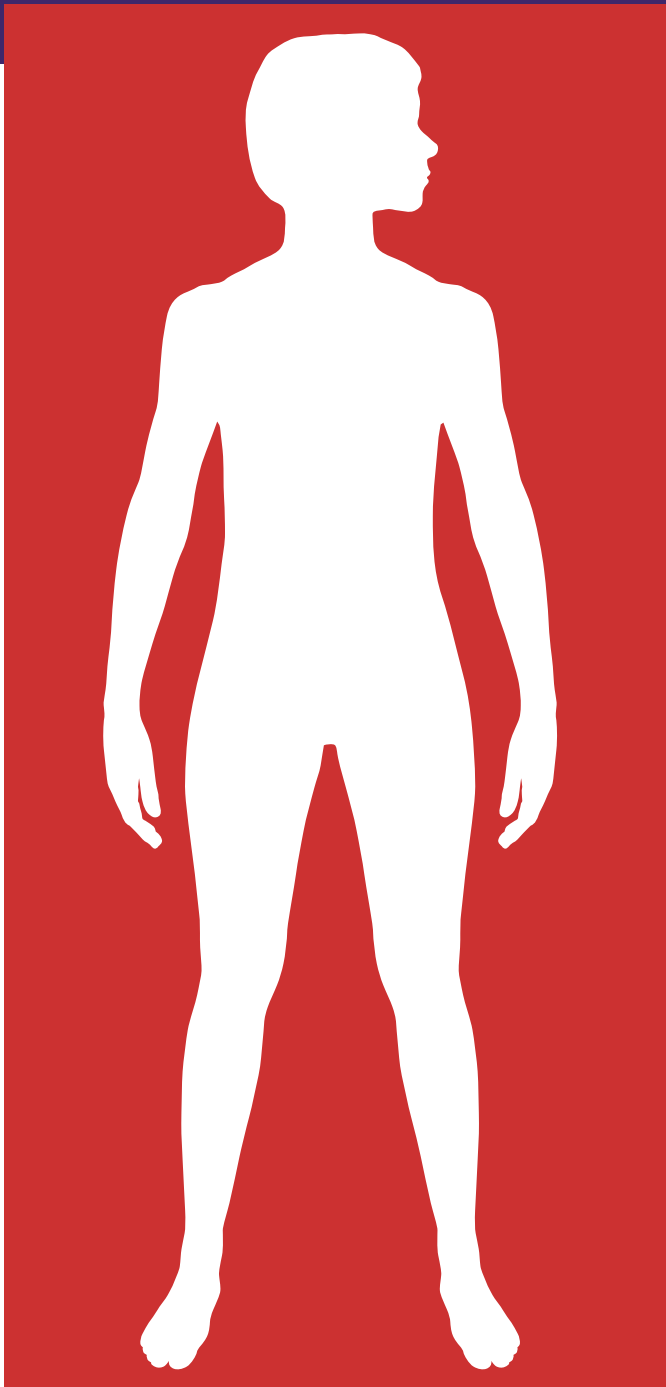
Uw klachten kunnen zijn:

- Vaak moe zijn
- Dorst
- Veel plassen
- Jeuk
- Wondjes
- Slecht of wazig zien

Niet iedereen met diabetes heeft al deze klachten.

Daardoor merken veel mensen niet dat ze diabetes hebben.

Om te kijken of u diabetes heeft, meet uw huisarts op 2 verschillende dagen de **nuchtere bloedsuiker**. Nuchter betekent dat u in de ochtend nog niets gegeten of gedronken heeft. Water drinken mag wel. Is uw nuchtere bloedsuiker op twee dagen 7 of hoger? Dan heeft u diabetes.



Het lichaam

Waarvan kunt u last hebben bij diabetes

Het is belangrijk uw bloedsuiker goed te houden. Maar soms lukt dat niet. Soms wordt uw bloedsuiker te laag en soms te hoog. Dat is niet gezond.

Een te lage bloedsuiker is een **hypo**.
Een te hoge bloedsuiker is een **hyper**.

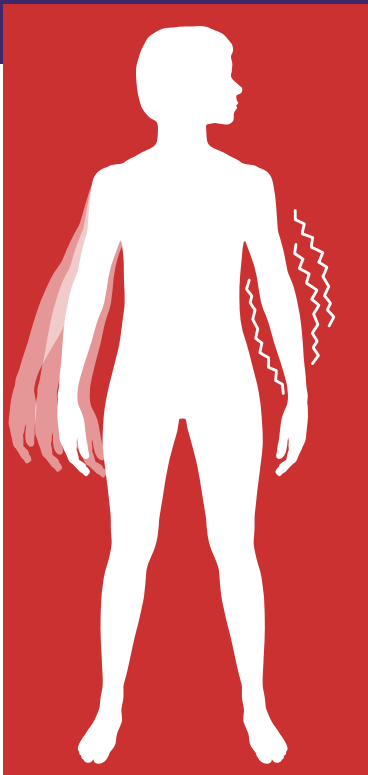
Het is belangrijk om geen hypo of hyper te krijgen.
De adviezen van uw huisarts of praktijkondersteuner zijn daarom belangrijk!

Bloedsuiker meten

- Slikt u tabletten of gebruikt u GLP1 voor uw diabetes?
Dan meet u thuis **niet** zelf uw bloedsuiker.
- Spuit u insuline? Dan meet u thuis **wel** uw bloedsuiker.

Uw nuchtere bloedsuiker is goed tussen 4,5 en 8.
Uw bloedsuiker is te hoog bij 9 of hoger. Dit is een hyper.
Uw bloedsuiker is te laag bij 3,5 of lager. Dit is een hypo.

Op pagina 61 staat informatie over GLP1.



Trillen en beven



Zweten



Hoofdpijn



Bleek

5. Te lage bloedsuiker

Door een lage bloedsuiker kunt u zich ineens niet lekker voelen. Maar dat is niet bij iedereen zo.

Een te lage bloedsuiker komt vooral voor bij mensen die insuline spuiten.

Een lage bloedsuiker kan komen door:

- Te weinig eten of te lang niets eten
- Meer insuline spuiten dan is afgesproken
- De verkeerde soort insuline spuiten
- Meer bewegen dan normaal
- Veel alcohol drinken
- Een hoge temperatuur buiten
- Meer tabletten slikken dan is afgesproken

U herkent een lage bloedsuiker door:

- Trillen, zweten, duizelig zijn
- Wazig zien
- Opeens kwaad zijn, of verdrietig of blij
- Honger
- Hoofdpijn
- Bleek zien in het gezicht
- In de war zijn
- Hartkloppingen

Op pagina 71 staat wat u kunt doen bij een lage bloedsuiker.



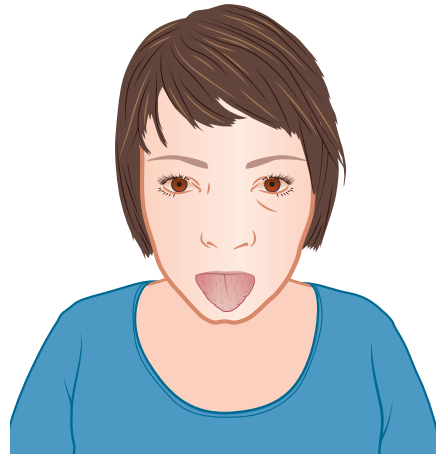
Moe



Slecht zien



Veel dorst



Droge tong

6. Te hoge bloedsuiker

Door een hoge bloedsuiker kunt u zich niet lekker voelen.

U voelt dat niet altijd meteen.

Het is niet bij iedereen hetzelfde.

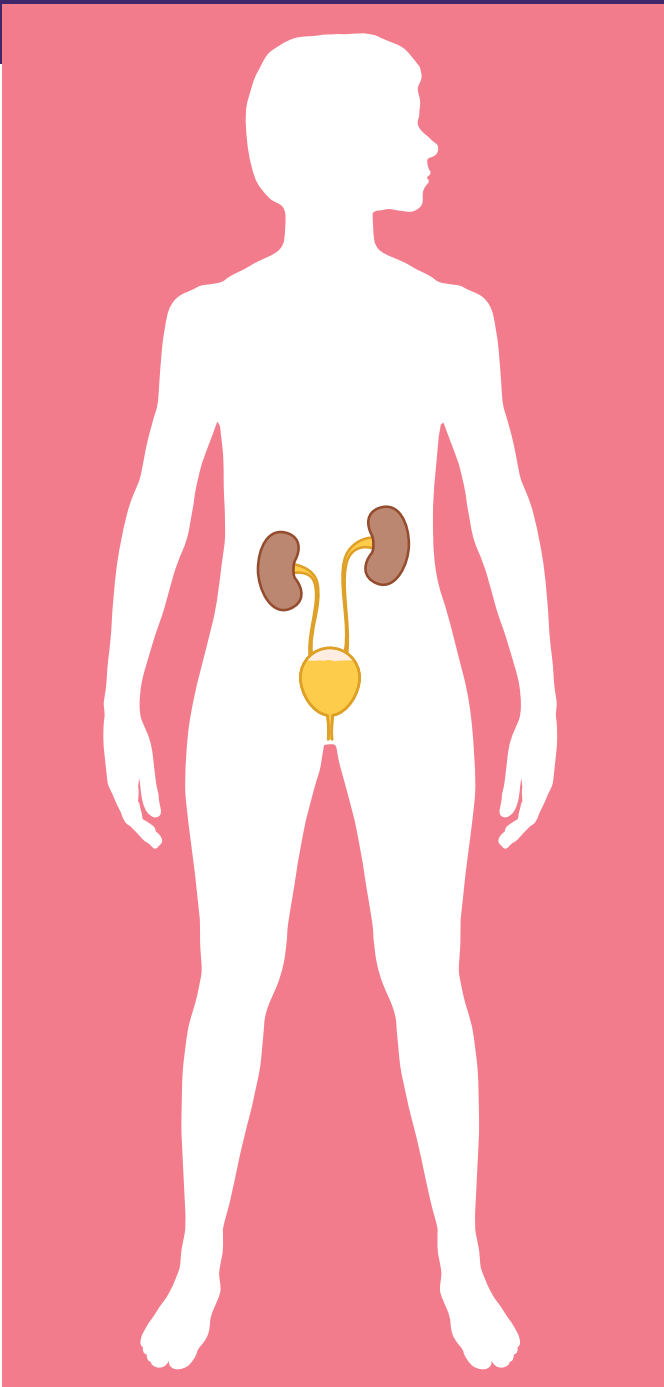
Een hoge bloedsuiker kan komen door:

- Meer eten of drinken dan normaal
- Diabetes tabletten vergeten in te nemen
- Insuline vergeten te spuiten
- Stress
- Ziek zijn of koorts
- Minder beweging dan normaal
- Verandering van medicijnen

U herkent een hoge bloedsuiker door:

- Moeheid of slaperigheid
- Wazig zien
- Droge tong
- Dorst
- Veel plassen
- Vaker ontstekingen
- Veel jeuk of kriebel

Op pagina 69 staat wat u kunt doen bij een hoge bloedsuiker.



De blaas en de nieren

7. Een blaasontsteking

Door diabetes heeft u meer kans op een blaasontsteking.

Bij een hoge bloedsuiker plast u suiker uit.

Door de suiker in de plas is de plas heel zoet.

Hierdoor kunt u een blaasontsteking krijgen.

U kunt een blaasontsteking herkennen aan:

- Pijn bij het plassen.
- Steeds een klein beetje plassen.
- Pijn in uw buik of rug.
- De plas ziet er anders uit of er zit een beetje bloed in.
- De plas ruikt anders.

Schimmel

Diabetes vergroot de kans op een schimmel van de vagina of penis.

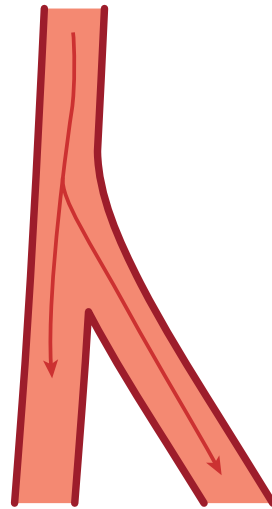
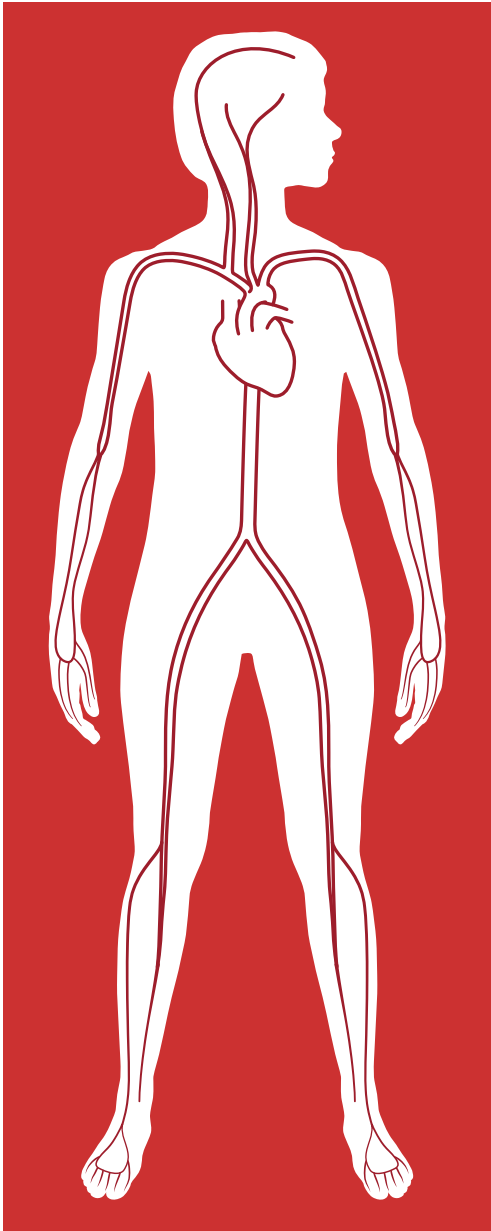
U kunt dan bijvoorbeeld jeuk hebben.

Probeer schimmel te voorkomen door de volgende dingen te doen:

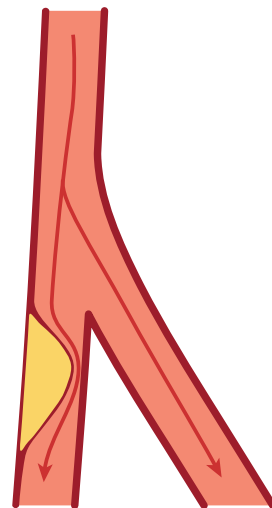
- Was uw vagina of penis met water na het toilet.
- Draag een onderbroek van katoen.
- Houd uw bloedsuiker goed.

Vertel het aan uw huisarts of praktijkondersteuner als u last heeft van schimmel.

Het is makkelijk te genezen met een zalf of een pil.



Bloedvat



Vernauwd bloedvat

Waarvan kunt u last krijgen bij diabetes?

Een hoge bloedsuiker is slecht voor de bloedvaten. In het begin merkt u dat meestal niet. Maar later kunt u hierdoor problemen krijgen. Bijvoorbeeld met het hart of de nieren.

8. Vernauwing van bloedvaten

Er zijn bloedvaten in het hele lichaam.

Het bloed stroomt door de bloedvaten en brengt overal zuurstof en voedingsstoffen.

Een lange tijd een hoge bloedsuiker beschadigt de bloedvaten.

Hierdoor stroomt het bloed slechter door de bloedvaten.

Sommige delen van het lichaam krijgen dan niet genoeg zuurstof en voedingsstoffen.

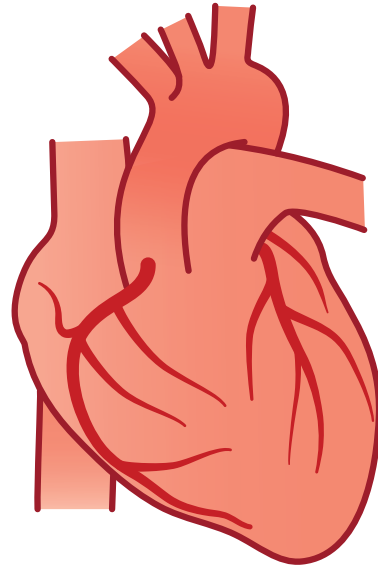
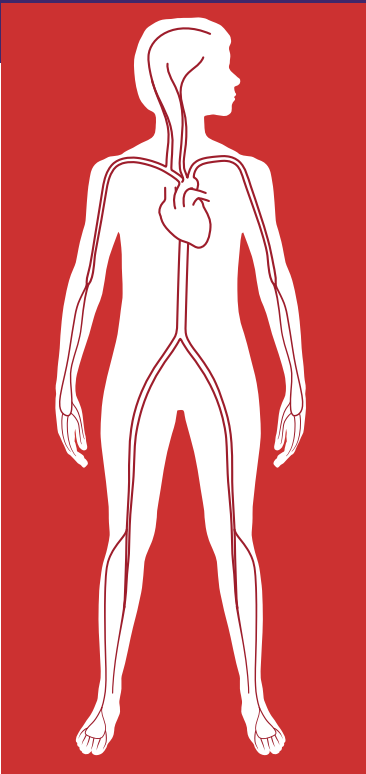
Hierdoor is de kans groter op de volgende problemen:

- een hartaanval
- een beroerte
- etalagebenen
- problemen met de ogen
- problemen met de nieren
- problemen met de voeten.

Op de bladzijden hierna staat meer informatie over deze problemen.

Ook slecht voor de bloedvaten:

- Te hoog **cholesterol**. Cholesterol is een soort vet en het kan blijven plakken in de bloedvaten. De bloedvaten vernauwen dan, waardoor het bloed er slechter doorheen stroomt.
- **Roken**. Roken beschadigt de bloedvaten.
- **Hoge bloeddruk**. Een hoge bloeddruk kan de bloedvaten beschadigen.



Gezond hart

9. Pijn op de borst, hartaanval

Het hart is een sterke spier.

Het hart pompt bloed door de bloedvaten naar het hele lichaam.

Het hart heeft zelf ook bloed nodig om te kunnen werken.

Soms krijgt het hart te weinig bloed.

Dat gebeurt als de bloedvaten van het hart vernauwd zijn of verstopt zijn.

Dan krijgt u pijn op de borst of een hartaanval.

Pijn op de borst

U krijgt pijn op de borst als er te weinig bloed naar het hart stroomt.

Bijvoorbeeld als het hart te veel moet werken en het bloedvat naar het hart vernauwd is.

U voelt dan:

- Pijn op de borst
- Pijn die straalt naar 1 arm of naar beide armen of naar de kaken

Hartaanval

Bij een hartaanval krijgt een stuk van de hartspier geen bloed meer.

Dat komt omdat een bloedvat naar de hartspier verstopt is.

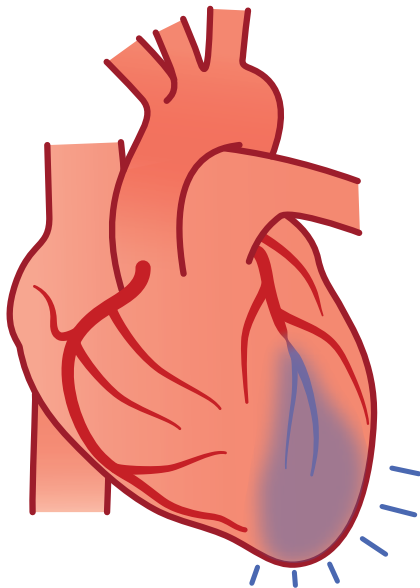
Een hartaanval kan 1 of meer van deze klachten geven:

- Pijn op de borst
- Pijn die uitstraalt naar arm, kaak, rug of maag
- Kortademig zijn
- Zweeten, misselijk zijn, overgeven
- Duizelig zijn
- Erg moe zijn
- Een onrustig gevoel

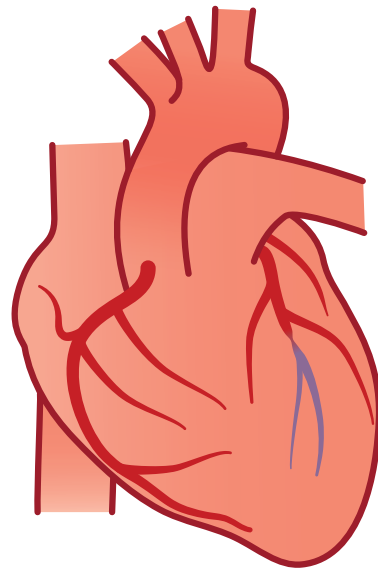
Een hartaanval is heel gevaarlijk.

Heeft u 1 of meer van deze klachten?

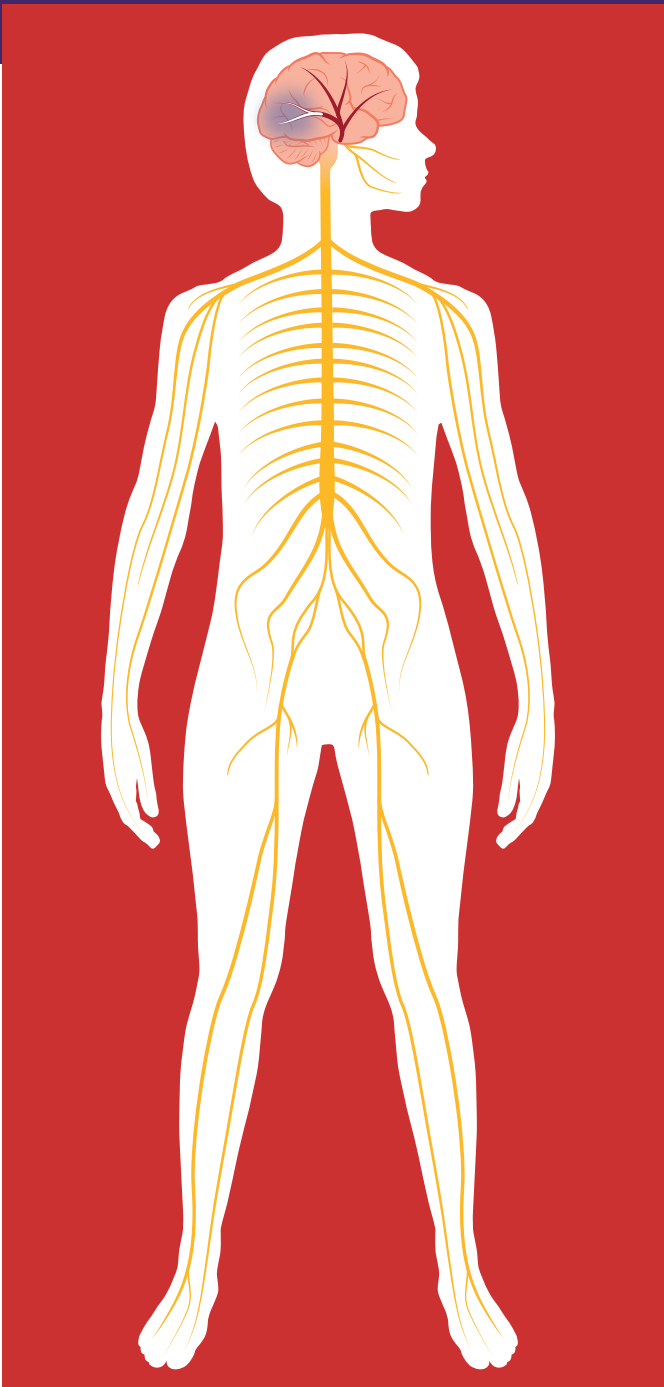
Bel dan meteen met de dokter.



Pijn op de borst



Hartaanval



Beroerte

10. Problemen in de hersenen – Beroerte

Roken, te hoge bloedsuiker, te hoog cholesterol en hoge bloeddruk zijn niet goed voor de hersenen.

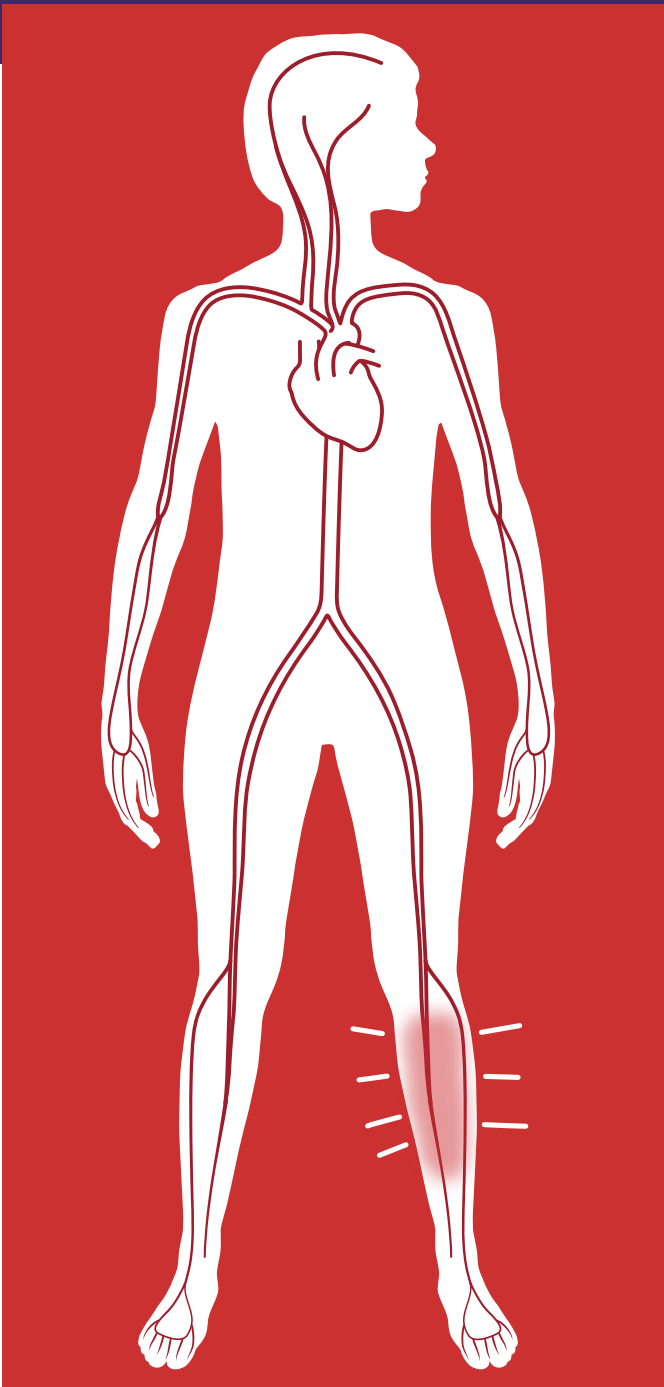
U kunt een **beroerte** krijgen als de bloedvaten in de hersenen verstopt zijn of door een scheurtje in een bloedvat.

Door een beroerte kunt u 1 van deze problemen krijgen:

- Ineens slechter praten.
- Arm of been niet meer kunnen bewegen.
- Uw mond staat scheef.
- U ziet dubbel of u ziet een deel niet meer.

Heeft u 1 of meer van deze klachten?

Bel dan meteen met de dokter.



Pijn in het been

11. Problemen aan de benen - Etalagebenen

Vernauwde bloedvaten in de benen kunnen problemen geven met lopen.

U krijgt dan pijn in uw been na een stukje lopen.

De pijn verdwijnt weer als u even stilstaat.

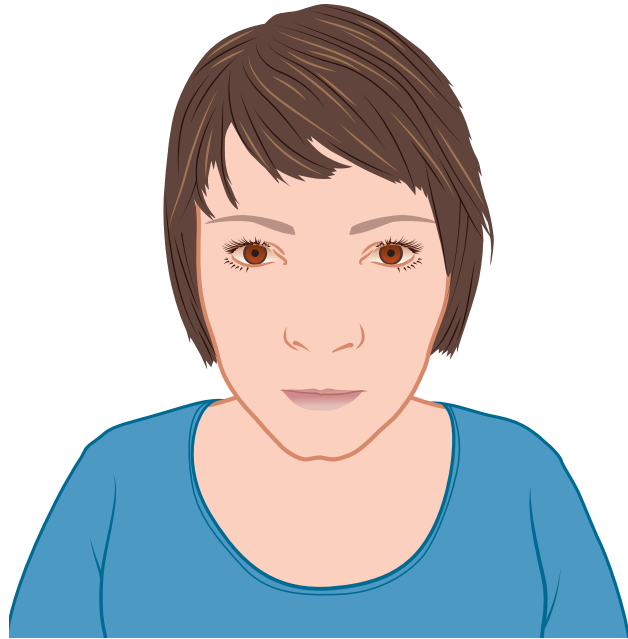
Na een tijdje kunt u weer een stukje verder lopen tot u weer pijn krijgt.

Dit noemen we **etalagebenen**.

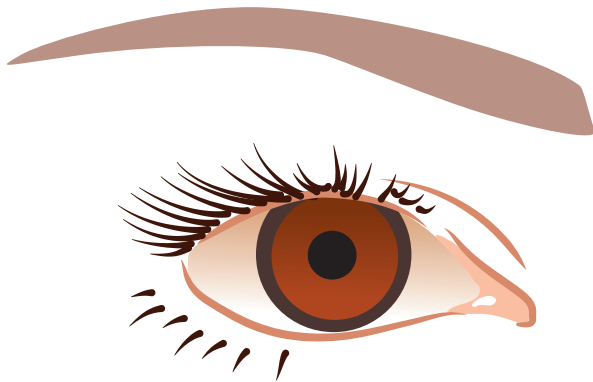
Hoe korter u kunt lopen zonder pijn, hoe erger de bloedvaten vernauwd zijn.

Heeft u klachten aan uw benen?

Bespreek dit met de huisarts of praktijkondersteuner.



Gezicht



Oog

12. Problemen aan de ogen

Door diabetes raken bloedvaten makkelijker vernauwd.

Het bloed kan er dan slechter doorheen stromen.

Ook uw ogen hebben bloedvaten.

Om goed te kunnen zien, moeten de bloedvaten gezond zijn.

Zijn er bloedvaten in uw ogen verstoppt?

Dan maakt uw lichaam nieuwe bloedvaten zodat er toch bloed stroomt naar uw oog.

Maar deze nieuwe bloedvaten werken wel slechter.

Dit merkt u niet meteen.

Maar hierdoor kunt u wel slechtziend of blind worden.

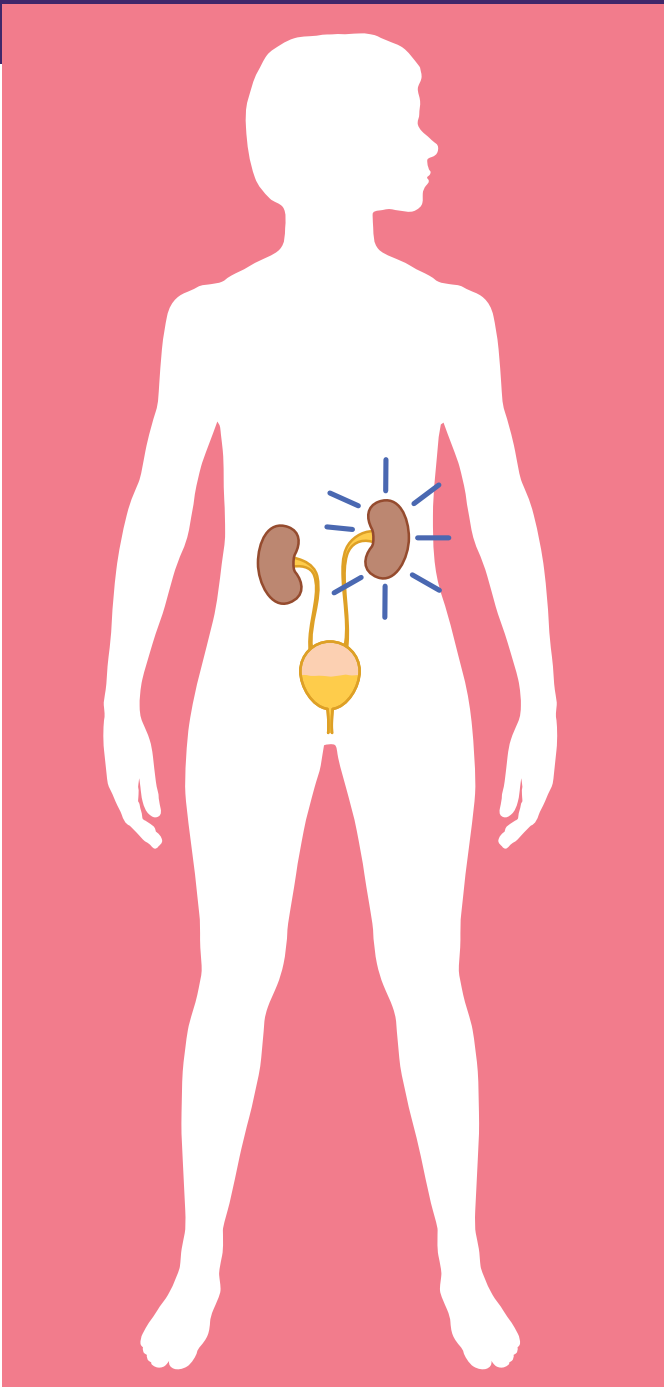
Daarom krijgt u controles van uw ogen.

Deze controles zijn 1 keer per 2 jaar of vaker.

U krijgt dan een foto van uw oog.

Hoe eerder de arts ontdekt dat uw ogen niet gezond zijn, hoe beter de arts nog kan behandelen.

Het is belangrijk om uw ogen te laten controleren, ook als u geen klachten heeft!



De nieren

13. Problemen aan de nieren

In de buik zitten de nieren.

De nieren zijn belangrijk voor het lichaam.

De nieren maken uw bloed schoon. Ze halen alle stofjes uit het lichaam die u niet meer nodig heeft. Dat noemen we afvalstoffen.

De afvalstoffen plast u uit het lichaam. De nieren houden alle stoffen tegen die het lichaam nog wel kan gebruiken. Bijvoorbeeld suiker en eiwitten. Die blijven in het bloed.

Een lange tijd een hoge bloedsuiker beschadigt de bloedvaten in de nieren.

De nieren kunnen de suiker dan niet meer tegenhouden.

Ze laten suiker door en later ook eiwitten.

In het begin is dat een beetje en hiervan merkt u nog niks.

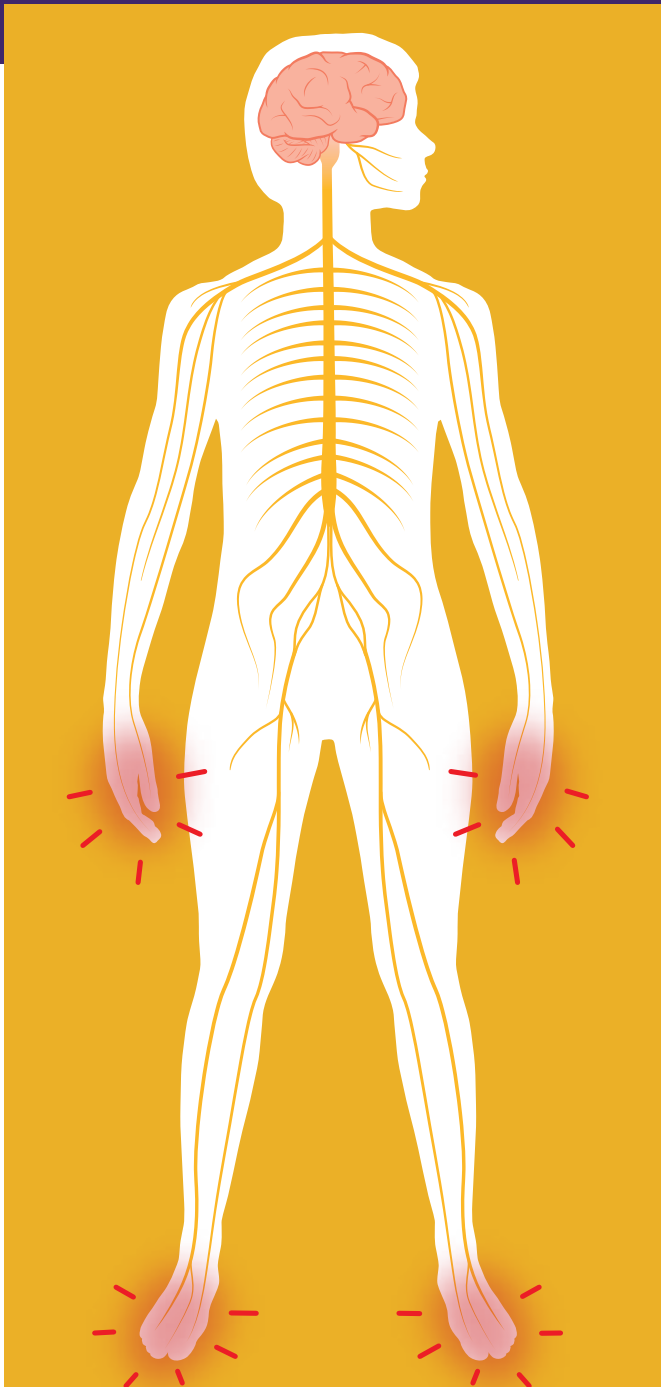
Maar hoe langer dat duurt, hoe erger het wordt.

Dit is niet goed voor de nieren.

Ze halen dan de afvalstoffen slechter uit het bloed.

Daardoor blijven er afvalstoffen in het bloed.

U kunt zich dan heel ziek en moe voelen



Problemen met de zenuwen

14. Problemen aan de zenuwen

Overal in het hele lichaam zitten zenuwen.

Zenuwen zorgen dat u pijn kunt voelen. Bijvoorbeeld als u ergens tegenaan stoot, of als er een steentje in uw schoen zit.

De bloedvaten zorgen dat de zenuwen zuurstof en voedingsstoffen krijgen.

Als de bloedvaten vernauwd raken, stroomt er te weinig bloed naar de zenuwen.

De zenuwen werken dan niet meer goed.

Meestal gebeurt dat het eerst in de voeten.

U voelt daardoor niet meer dat er een wondje zit.

Dat is gevaarlijk, want dat kleine wondje kan steeds groter en dieper worden. Dat kan voor grote problemen zorgen.

U krijgt ieder jaar een controle van uw voeten.

Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

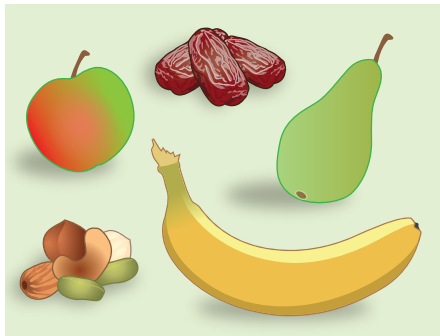
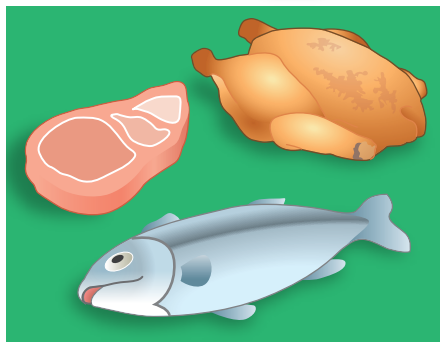
Hier leest u wat u zelf kunt doen om zo gezond mogelijk te blijven met uw diabetes.

U leest bijvoorbeeld hoe u gezond eet en waarom het goed is om veel te bewegen.

Ook leest u welke controles belangrijk zijn en hoe u die controles kunt doen.

Wat kan ik zelf doen?

1. Eten	51
2. Wat kan ik beter niet eten en drinken	53
3. Stop met roken!	55
4. Bewegen	57
5. Medicijnen: tabletten	59
6. Medicijnen: GLP1	61
7. Medicijnen: insuline	63
8. Insuline en controle van de bloedsuiker	65
9. Te hoge bloedsuiker	69
10. Te lage bloedsuiker	71
11. Problemen door de diabetes	73
12. Controle en goede zorg voor voeten	75
13. Controle: huid, ogen, mond	77
14. Familie en vrienden	79
15. Stress en depressie	81
16. Elke dag zoveel mogelijk hetzelfde	83
17. Vakantie	85
18. Vasten	87
19. Rituele kleine wassing (Woedoe)	89



Eten en drinken

Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

1. Eten

Tips voor gezond eten

- Neem elke dag een ontbijt.
- Eet volkoren producten, zoals volkoren brood, volkoren pasta en zilvervliesrijst.
- Drink elke dag 2 liter. Drink water, thee of koffie **zonder** suiker.
- Eet 3 hoofdmaaltijden en zo min mogelijk tussendoortjes.
- Eet 2 keer fruit per dag.
- Eet elke dag 250 gram groente.
- Gebruik weinig vet: koop mager vlees of snij het vet weg.

Gezond eten is belangrijk voor iedereen. Gezond eten is extra belangrijk als u diabetes heeft. Gezond eten is goed voor uw bloedsuiker, hart en bloedvaten.

In ons eten zitten voedingsstoffen en bouwstoffen zoals koolhydraten, eiwitten en vetten.

Koolhydraten

- Koolhydraten zitten in eten met meel of suiker. Bijvoorbeeld in brood, aardappels, rijst, pasta, couscous, bulgur, bonen, linzen, fruit, vruchtensap, snoep, koekjes, snacks, maar ook in **melk** en **honing**.
- Van koolhydraten maakt het lichaam suiker in het bloed. Dat noemen we bloedsuiker.

Suiker

- Veel producten met koolhydraten zijn niet slecht. Het is gezond om bijvoorbeeld fruit en rijst te eten. Maar eet niet te veel, want te veel koolhydraten geeft teveel suiker in het bloed.
- Er zit al suiker in gezonde voeding. Doe daarom geen extra suiker in thee, koffie, yoghurt of ander eten.

Vet

- Vetten zitten in vlees, vis, snacks en boter.

Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

2. Wat kan ik beter niet eten en drinken

Tips

- Eet geen kant-en-klaar eten en sauzen uit pakjes en potjes.
- Gebruik geen zout.
- Drink niet elke dag alcohol.
Als u toch alcohol drinkt, drink dan niet meer dan 1 glas per dag.
- Vraag aan uw praktijkondersteuner of diëtist wat u kunt blijven eten en wat u kunt veranderen.

Wat is **niet** gezond:

Suiker

- Eten met veel suiker is **niet goed**.
- Eet geen taart of snoep.
- Drink geen vruchtensap of frisdrank, want hierin zit veel suiker.

Koolhydraten

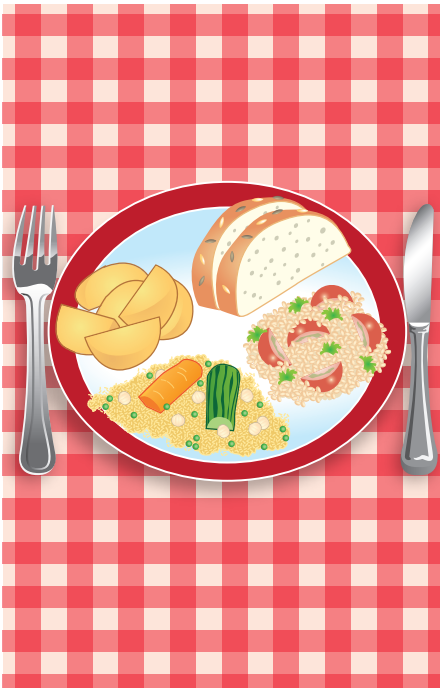
Teveel koolhydraten in 1 maaltijd is **niet goed**.

Eet bijvoorbeeld geen brood tegelijk met aardappelen, couscous, macaroni of bulgur. Dan eet u te veel koolhydraten en krijgt u te veel suiker in uw bloed.

Vet

Er zijn 2 soorten vet:

- Onverzadigd vet is **wel goed**, maar neem niet veel. Dit zit in olijfolie, zonnebloemolie, vis en noten. Gebruik maximaal 1 eetlepel olie bij het koken.
- Verzadigd vet is **niet goed** voor bloedvaten. Dit zit in roomboter, schapenvlees, volle kaas, chocolade, Turkse yoghurt, patat of andere dingen die in vet zijn gefrituurd.



Wat kan ik beter **niet** eten en drinken.



Stop met roken

3. Stop met roken!

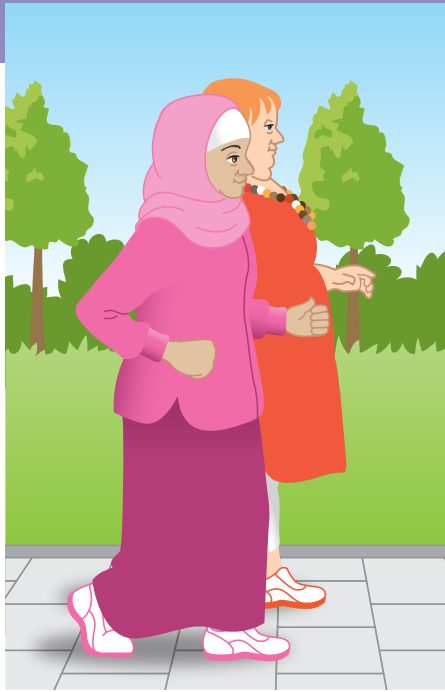
Tips voor het stoppen met roken

- Stoppen met roken is moeilijk. Vraag hulp aan uw huisarts of praktijkondersteuner.
- Vertel aan familie en vrienden dat u wilt stoppen, zodat zij u helpen.
- Ga niet naar plekken waar mensen roken
- Doe andere dingen om niet aan roken te denken

Roken is **niet** gezond.

Het beschadigt de bloedvaten.

Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u helpen met stoppen met roken. Samen kunt u bijvoorbeeld een plan maken voor het stoppen met roken. Hierin schrijft u welke dingen u kunt doen zodat het lukt om te stoppen. Bijvoorbeeld de asbakken weg doen of sparen voor een beloning als het gelukt is.



4. Bewegen

Tips om meer te bewegen

- Maak een wandeling in uw wijk of in een park.
- Haal uw boodschappen lopend of met de fiets.
- Breng de kinderen lopend of op de fiets naar school.
- Neem de trap, niet de roltrap of lift.
- Doe mee met beweegprogramma's op televisie.
- Doe mee met bewegen in de wijk of in een buurthuis.
- Vraag een goede vriend, vriendin, buurman of buurvrouw om samen te wandelen.
- Kies een sport die u leuk vindt!

Bewegen is belangrijk. Voor iedereen!

Het is niet gevaarlijk als uw hart sneller gaat kloppen als u aan het bewegen bent.

Beweeg elke dag minimaal 30 minuten. Bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen.

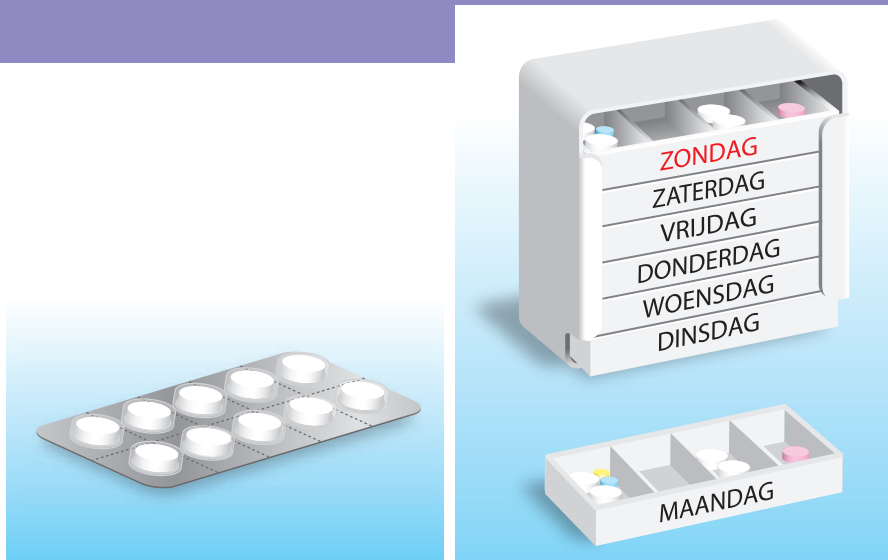
Doe ook 2 keer per week oefeningen die de botten en spieren sterk houden. Bijvoorbeeld dansen, springen of fitness.

Bewegen heeft de volgende voordelen:

- Uw spieren blijven sterk.
- Bewegen helpt om af te vallen.
- Bewegen zorgt dat het bloed goed stroomt door de bloedvaten.
- Tijdens bewegen wordt bloedsuiker gebruikt.
- Door bewegen gaat uw bloedsuiker omlaag.

Voorkom stilzitten

Het is niet gezond om een lange tijd stil te zitten. Probeer ieder half uur op te staan en iets te doen.



Tabletten voor diabetes

	ochtend	middag	avond	nacht
datum	ontbijt	lunch	avondeten	voor het slapen

Neem de tabletten elke dag op dezelfde tijd.

5. Medicijnen: tabletten

Tips voor juist gebruik van tabletten

- Gebruik een medicijndoosje.
- Praat met de huisarts of praktijkondersteuner als u bijwerkingen heeft van de tabletten.
- Gebruik **nooit** tabletten van anderen.
- Slik de tabletten elke dag op dezelfde tijd.
- Gebruik een schema waarop staat wanneer u een tablet moet innemen.
- Praat met uw huisarts als u zwanger wilt worden en tabletten voor uw diabetes slikt.

Er zijn verschillende soorten tabletten die zorgen dat de bloedsuiker lager wordt. Niet iedereen krijgt dezelfde tabletten. Neem daarom nooit tabletten van anderen.

Gebruik tabletten

De huisarts of praktijkondersteuner legt uit wanneer u uw tabletten moet innemen. Neem ze elke dag in!

Blijf gezond eten en veel bewegen

Gezond eten en wandelen of sporten is belangrijk. Tabletten zijn ook belangrijk. Dus eet gezond, beweeg en gebruik uw tabletten.

Bijwerkingen

Tabletten kunnen soms bijwerkingen geven, zoals misselijk zijn, diarree of spierpijn.

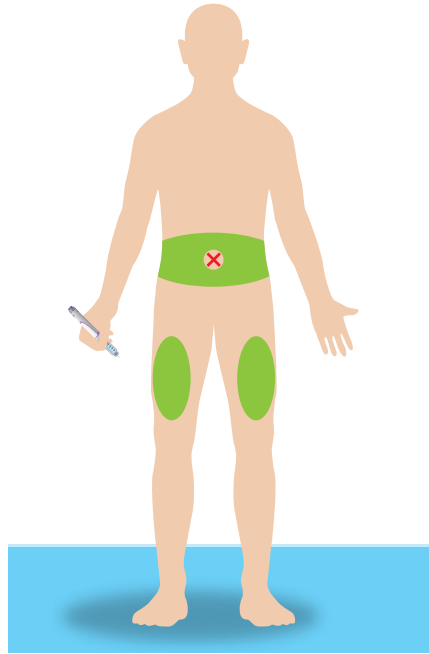
Overleg met de huisarts of praktijkondersteuner als u een bijwerking heeft. Overleg ook over uw tabletten als u buikgriep heeft of ziek bent.

Bloed controleren

De huisarts controleert uw bloed als u tabletten gebruikt.



GLP1 spuiten



Spuitplekken GLP1

6. Medicijnen: GLP1

Tips voor het gebruik van GLP1

- GLP1 spuit u in de huid met een prik-pen. Prik iedere keer op een andere plek.
- Bewaar het medicijn GLP1 **in** de koelkast.
- Bewaar de prik-pen **buiten** de koelkast.
- Gebruik nooit een prik-pen van iemand anders.

Het kan zijn dat tabletten niet genoeg helpen. Dan kan de huisarts GLP1 voorschrijven. U blijft uw eerdere medicijnen ook gebruiken. Bijvoorbeeld metformine.

Wat doet GLP1?

GLP1 maakt de bloedsuiker lager. En GLP1 zorgt dat u minder zin heeft in eten.

Hoe gebruikt u GLP1?

GLP1 spuit u in de huid met een prik-pen. Gooi de naald **direct** na het spuiten in de naalden-container. De praktijkondersteuner oefent met u voordat u het gaat gebruiken.

Bijwerkingen

U kunt bijwerkingen krijgen van GLP1. Bijvoorbeeld misselijk zijn, overgeven of diarree.

Stop dan **niet** met de medicijnen.

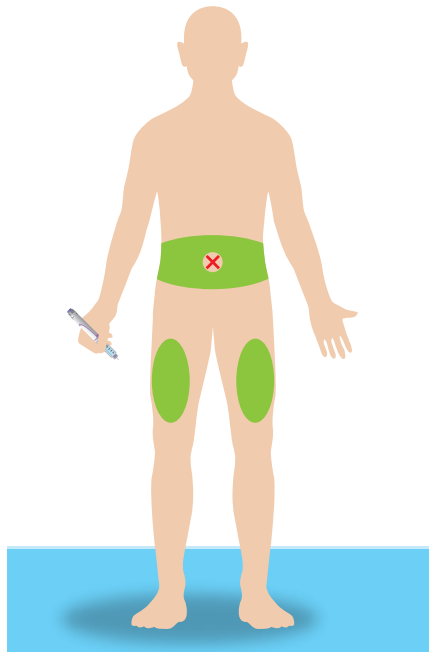
Overleg met de huisarts of praktijkondersteuner.

Controle van uw bloed

De huisarts controleert uw bloedsuiker als u GLP1 gebruikt.



Insulinepen



Spuitplekken insuline

7. Medicijnen: insuline

Tips voor gebruik van insuline

- Insuline spuit u in de huid met een prik-pen. Prik iedere keer op een andere plek.
- Bewaar de voorraad insuline **in** de koelkast.
- Bewaar de insulinepen **buiten** de koelkast.
- Gebruik nooit een insulinepen van iemand anders.

Het spuiten van insuline is vaak de volgende stap als tabletten en GLP1 niet genoeg helpen.

De insuline zit in een prik-pen, een insulinepen.

Insuline

Insuline verlaagt suiker in het bloed.

Hoe gebruikt u insuline?

Insuline spuit u in de huid met een prik-pen.

Houd de naald minstens 10 tellen in de huid.

Gooi de naald in de naalden-container **direct** na het spuiten.

De diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner oefent dit met u.

Zij vertelt u ook hoeveel insuline u moet spuiten en op welke plek.

Bijvoorbeeld in de buik of bovenbeen.

Controle van uw bloed

De huisarts controleert uw bloedsuiker als u insuline gebruikt.

U controleert ook zelf uw bloedsuiker.

Dat heet **zelfcontrole**.

U leert hoe u dit doet.



Vingerprik



Sensor

8. Insuline en controle van de bloedsuiker

Tips voor controle van de bloedsuiker

- Was altijd uw handen voordat u gaat prikken.
- Schrijf het getal van de bloedsuiker in een boekje of schema.
- Prik nooit met een prik-pen van iemand anders.
- Gebruik voor iedere prik een nieuwe naald.

De hoeveelheid suiker in uw bloed mag niet te hoog of te laag worden. Dat kan door gezond te eten, te bewegen en uw medicijnen elke dag op tijd te gebruiken.

Hoe meet u zelf de bloedsuiker?

Spuit u insuline? Dan meet u ook zelf de bloedsuiker in uw bloed. De praktijkondersteuner leert u hoe dit moet.

Het meten van de bloedsuiker kan met een vingerprik of met een sensor.

• Een vingerprik

U prikt eerst met een prikpen in uw vingertop. Daarna meet u de bloedsuiker in de druppel bloed. Schrijf het getal van de bloedsuiker in een boekje of schema.

• Een sensor

Een sensor is een klein apparaat op de bovenarm of buik. Het kan ongeveer 2 weken blijven zitten. Daarna vervangt u de sensor. Met de sensor kunt u gewoon douchen, zwemmen en sporten.

De sensor meet de bloedsuiker vanzelf.

Het meet de bloedsuiker altijd.

Het getal van de bloedsuiker leest u op uw telefoon of op een speciaal apparaat.

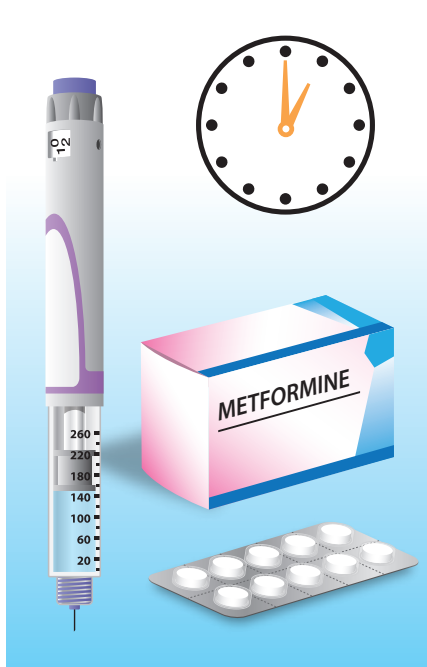
Vraag aan uw verzekering of zij de sensor vergoeden.

9. Te hoge bloedsuiker

Tips om een hoge bloedsuiker te voorkomen

- Neem de tabletten elke dag op dezelfde tijd.
- Beweeg elke dag 30 minuten. Ga wandelen, fietsen, sporten, bewegen voor de televisie, traplopen.
- Drink veel water en géén vruchtensap of frisdrank.
- Eet geen slechte koolhydraten, zoals koekjes of suiker in de koffie.
- Als u insuline spuit, overleg dan met de huisarts of praktijkondersteuner.

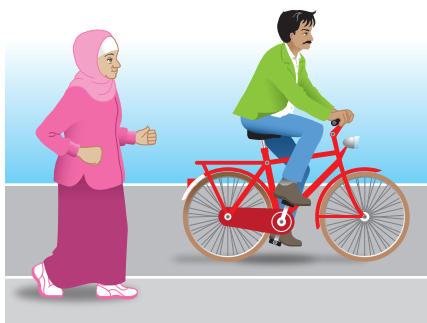
Blijft de bloedsuiker hoog? Dit kan problemen geven. Vertel het aan uw huisarts.



Neem medicijnen op tijd in, elke dag



Drink water



Beweeg elke dag 30 minuten



Deel 2. Wat kan ik zelf doen?



Eet op vaste tijden



Druivensuiker en limonade

10. Te lage bloedsuiker

Tips om een lage bloedsuiker te voorkomen

- Eet op vaste tijden. Eet niet te laat in de avond.
- Neem altijd druivensuiker of suikerklontjes mee voor onderweg.
- Gebruik de juiste hoeveelheid medicijnen en neem ze op tijd. Praat hierover met uw huisarts of praktijkondersteuner.

Tips als u een lage bloedsuiker heeft

1. Drink of eet direct suiker, bijvoorbeeld druivensuiker, siroop of cola.
2. Eet daarna een kleine maaltijd of een boterham.
3. Meet uw bloedsuiker opnieuw na 15 minuten.

Vaak ontstaat de lage bloedsuiker plotseling.

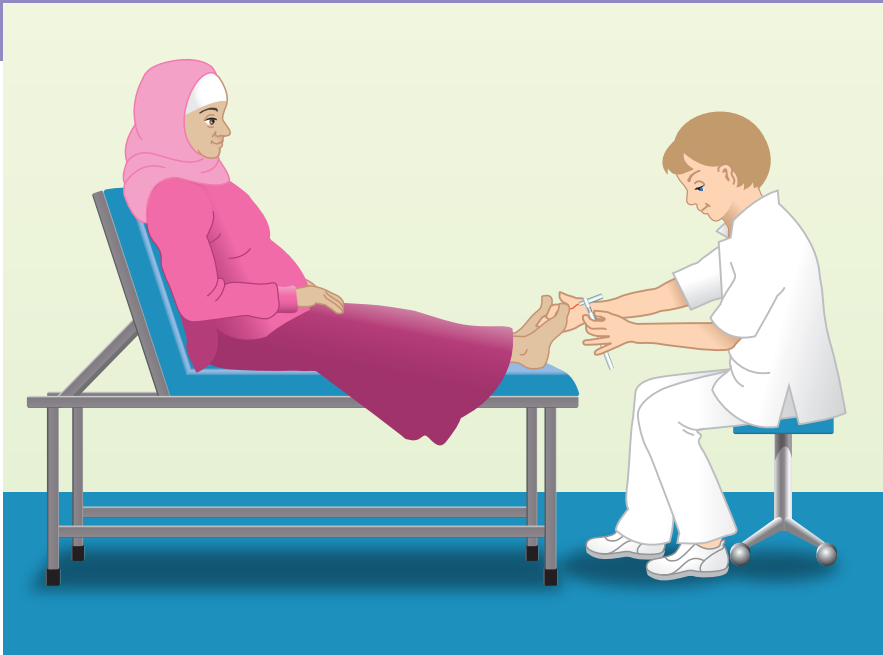
Op bladzijde 25 van deel 1 staat hoe u een lage bloedsuiker kunt herkennen. U kunt op tijd iets eten of drinken als u herkent dat uw bloedsuiker laag wordt. Zo voorkomt u dat het erger wordt.

112 bellen

Bij een hele lage bloedsuiker kunt u bewusteloos raken. Iemand moet dan direct een arts en de ambulance waarschuwen (bel dan 112).



Bij te lage bloedsuiker kunt u bewusteloos raken. Iemand moet 112 bellen.



Controle voeten



Controle bloeddruk

T1. Problemen door de diabetes

Tips

- Eet gezond.
- Beweeg elke dag 30 minuten.
- Stop met roken.
- Laat uw bloeddruk meten.
- Zorg goed voor uw voeten.
- Volg de adviezen van uw huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige.
- Let op uw gewicht.

Het is belangrijk dat u goed zorgt voor uw diabetes. Want u kunt problemen krijgen door een te hoge of te lage bloedsuiker. Ga op tijd naar uw controles.

Mogelijke problemen

Als uw bloedsuiker te laag of te hoog is, kunt u een hypo of hyper krijgen. Andere problemen kunnen na jaren ontstaan. U kunt problemen krijgen aan het hart, nieren, ogen en voeten. Daarom is het belangrijk om gezond te eten, iedere dag te wandelen of sporten, niet te roken en de medicijnen elke dag op dezelfde tijd te slikken of spuiten. Sommige mensen krijgen problemen bij het vrijen.



Droog uw voeten goed.



Doe elke dag oefeningen voor de voeten en benen.

12. Controle en goede zorg voor voeten

Tips voor uw voeten

- Loop op schoenen die goed passen.
Draag iedere dag schone sokken.
Zorg dat uw schoenen en sokken geen naden hebben.
- Was uw voeten met **lauw** water, zodat u geen brandwond krijgt.
- Maak uw voeten goed droog, vooral tussen de tenen.
- Controleer op wondjes.
- Wondjes of blaren hebben goede zorg nodig. Bijvoorbeeld door een pedicure. Een pedicure zorgt voor gezonde voeten.
- Ga naar de huisarts als een wondje aan uw voet niet geneest.
- Laat uw voeten controleren door de praktijkondersteuner als u daar bent.
- Ga wandelen of doe oefeningen met de voeten en de benen.
Dat is goed voor de bloedvaten in de voeten en de benen.
- Loop **niet** op blote voeten.

Zorg goed voor uw voeten. Door diabetes kunnen de bloedvaten en zenuwen slechter gaan werken.

Dan voelt u minder pijn aan uw voeten, bijvoorbeeld als u een teen stoot. Daarom is het belangrijk om uw voeten te controleren.

Let op

Heeft u een wondje aan de voet dat moeilijk geneest?
Ga ermee naar de huisarts!



Zorg goed voor uw huid.



Laat 1 keer in de 2 jaar uw ogen controleren.



Ga 2 keer per jaar voor controle naar de tandarts.

13. Controle: huid, ogen, mond

Tips voor huid, ogen en mond

Huid

- Lichaam insmeren met een crème.

Ogen

- Uw ogen hebben regelmatig een controle nodig, **ook als u geen klachten heeft**.
Het verschilt per persoon hoe vaak een controle nodig is.

Mond

- Eet gezond, beweeg regelmatig en rook niet.
- Poets uw tanden 2 keer per dag.
- Maak uw tanden ook schoon met een tandenstoker.
- Vertel uw tandarts dat u diabetes heeft en ga 2 keer per jaar op controle bij uw tandarts.

Als de bloedsuiker lange tijd te hoog is, dan krijgt u problemen. De bloedvaten en zenuwen kunnen dan niet meer goed werken.

Problemen

- Huid: wondjes aan de huid, erg droge huid.
- Ogen: slechter zien.
- Mond: droge mond, wondjes in de mond, ontstoken tandvlees.

Vertel deze problemen meteen aan de hulpverlener.

Dan kan hij of zij de problemen beter behandelen.

Daarom moet u regelmatig controleren of u problemen heeft.

Heeft u pijn? Maak dan een afspraak bij de huisarts of tandarts.

14. Familie en vrienden



Praat met familie en vrienden over diabetes. Laat hen dit boek lezen.

Tips

- Praat over diabetes met familie en vrienden.
- Leg uit dat u regelmatig moet eten: niet meer dan 3 hoofdmaaltijden per dag. En zo min mogelijk tussendoortjes.
- Leg uit waarom u geen zoete, gebakken of gefrituurde gerechten of vet vlees wilt eten.
- Leg uit dat u niet ongestuurd wilt zijn, maar dat het niet goed is omdat u diabetes heeft.
- Vraag aan uw praktijkondersteuner of huisarts waar een informatiebijeenkomst is bij u in de buurt.
- Laat uw familie of vrienden dit boek lezen.
- Neem iemand mee als u op controle gaat. Dan kunt u samen de adviezen onthouden en vragen stellen.

Het is belangrijk dat uw familie en vrienden weten dat u diabetes heeft. Zij kunnen u helpen. Dat maakt leven met diabetes makkelijker.

Vrienden en familie

- U kunt vertellen dat u niet alles kunt eten wat anderen wel kunnen eten. U kunt voorbeelden noemen uit dit boek.
- Als u ergens anders eet, kunt u bijvoorbeeld zeggen dat het er heerlijk uitziet, maar dat u het niet kunt eten omdat u diabetes heeft.
- Uw familie moet weten wat ze moeten doen als u een hypo krijgt.

Informatie

U kunt naar een informatiebijeenkomst gaan waar u met andere mensen met diabetes kunt praten.



Door diabetes kunt u soms verdrietig of somber zijn.

15. Stress en depressie

Tips

- Als u problemen heeft, zoek dan hulp bij vrienden, familie, huisarts of praktijkondersteuner.
- Neem altijd de medicijnen op een goede manier. Elke dag op dezelfde tijd.
- Medicijnen, bewegen en gezond eten zijn altijd belangrijk.
- Ga naar uw huisarts als u zich slecht voelt.

Door diabetes kunt u soms somber of verdrietig zijn.

Stress en diabetes

Stress kan het bloedsuiker verhogen.

Probeer stress te vermijden als dat mogelijk is.

Somber of depressief

- Door het leven met diabetes kunt u zich ongelukkig voelen, bijvoorbeeld somber zijn en geen zin hebben om dingen te doen.
- Het is soms moeilijk om elke dag goed te zorgen voor uw diabetes.
- U kunt hulp krijgen van de praktijkondersteuner GGZ. Overleg dit met uw huisarts.



ochtend

- opstaan
- eten (ontbijt)
- naar het werk
- boodschappen doen
- huishouden



middag

- eten (lunch)
- werken
- huishouden
- naar huis gaan



avond

- eten (avondeten)
- sporten
- wandelen
- bezoek



nacht

- slapen

Dagritme

16. Elke dag zoveel mogelijk hetzelfde

Tips voor regelmaat

- Eet op vaste tijden (dus ontbijt, middageten en avondeten).
- Neem elke dag op dezelfde tijd uw medicijnen. Of spuit de medicijnen op dezelfde tijd.
- Vraag advies aan uw praktijkondersteuner, diabetesverpleegkundige of huisarts.

Als u op vaste tijden eet, beweegt en de medicijnen inneemt, gaat het beter met uw diabetes. U heeft dan minder kans op problemen.

Maar regelmaat is niet altijd mogelijk. Bijvoorbeeld als u onregelmatig werkt of op reis gaat. Ook gaat u wel eens naar een feest, uit eten, met vakantie of laat naar bed.

Praat hierover met uw praktijkondersteuner of huisarts.



17. Vakantie

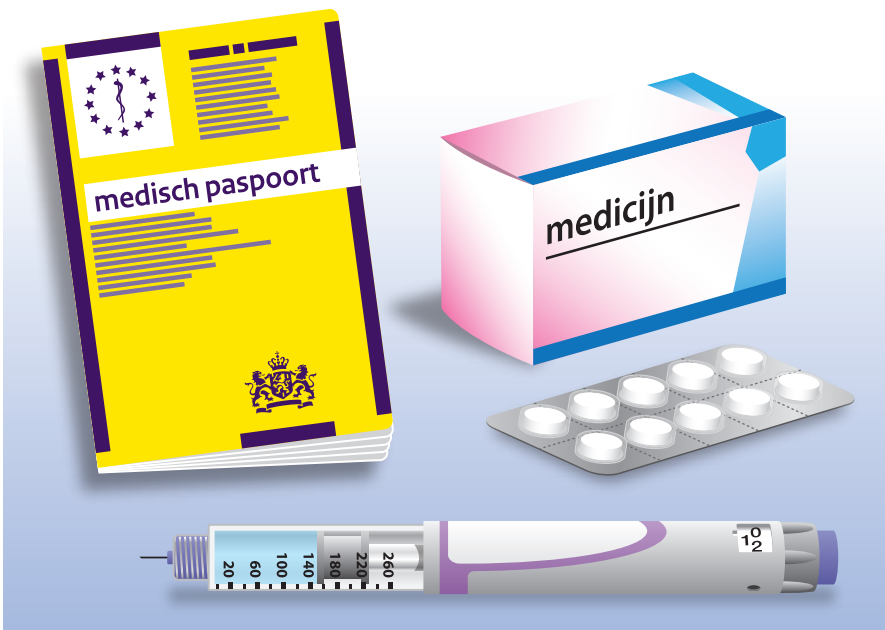
Tips

- Praat vooraf met de praktijkondersteuner als u op vakantie naar het buitenland gaat.
- Zorg dat u ook in het buitenland goed verzekerd bent.
- Neem extra medicijnen mee.
- Neem een douaneverklaring en een medicijnpaspoort mee. Dit krijgt u van de praktijkondersteuner of van de apotheek.
- Bewaar de insuline altijd op een koele plek, bijvoorbeeld in de koelkast. Neem een koeltas mee als u naar een warm land gaat.
- Doe uw medicijnen, insuline in uw handbagage.
- Als er veel tijdsverschil is tussen Nederland en het andere land, vraag dan aan uw praktijkondersteuner hoe laat u de medicijnen moet gebruiken.
- Neem druivensuiker mee in uw handtas.
- Water, ijs en ongeschild fruit in het buitenland kunnen slecht voor u zijn.
- Ga niet alleen zwemmen of de bergen in. Neem altijd iemand mee.

Als u op vakantie gaat naar het buitenland, kan uw bloedsuiker veranderen, omdat de dagen anders zijn. Het kan warmer of kouder zijn. Misschien eet u anders. Misschien voelt u zich beter omdat u bij familie bent of minder stress heeft.

Het kan daarom beter of slechter gaan met uw diabetes.

U mag nooit zelf stoppen met uw medicijnen!



Als u op vakantie gaat, denk dan aan extra medicijnen en een medicijnpaspoort.



Bespreek met uw praktijkondersteuner als u wilt vasten.



Overleg met de praktijkondersteuner over uw voeding en medicijnen tijdens het vasten.

18. Vasten

Tips

- Vertel uw huisarts of praktijkondersteuner dat u wilt vasten, bijvoorbeeld tijdens de Ramadan.
- Overleg met de praktijkondersteuner over uw voeding en medicijnen.
- Stop tijdens het vasten nooit zelf met uw medicijnen. Overleg altijd met uw huisarts.

Diabetes is een chronische aandoening.

Volgens verschillende geloven hoeft u dan niet te vasten.

Maar vasten kan wel belangrijk voor u zijn.

Wilt u graag meedoen? Bespreek het dan met uw huisarts of praktijkondersteuner.

U krijgt dan adviezen over uw medicijnen tijdens het vasten.

19. Rituele kleine wassing (Woedoe)

Tips

- Droog uw voeten goed, vooral tussen de tenen.
- Vraag ook uw praktijkondersteuner of pedicure om advies.

Wast u voor het gebed uw voeten? Droog uw voeten dan goed. Droog vooral goed tussen de tenen. U heeft anders kans op schimmel en wondjes.



Droog uw voeten goed af, vooral tussen de tenen.

U gaat voor controle voor uw diabetes naar de huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige. Er zijn nog meer hulpverleners die kunnen helpen met uw diabetes. **U komt niet bij iedereen.**

Soms gaat u naar een hulpverlener in het ziekenhuis.

Hier leest u welke hulpverleners u kunnen helpen met uw diabetes, wat ze voor u kunnen doen en welke vragen u kunt stellen.

Controles 97

Hulpverleners waar u regelmatig komt

- | | |
|--|-----|
| 1. Huisarts | 99 |
| 2. Praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige | 101 |
| 3. Diëtist | 103 |
| 4. Apotheker | 105 |
| 5. Laboratorium | 107 |

Andere hulpverleners waar u soms komt

- | | |
|------------------------------|-----|
| 6. Podotherapeut en pedicure | 109 |
| 7. Fysiotherapeut | 111 |
| 8. Optometrist | 113 |
| 9. Praktijkondersteuner GGZ | 115 |

Hulpverleners in het ziekenhuis

- | | |
|-----------------|-----|
| 10. Oogarts | 117 |
| 11. Internist | 119 |
| 12. Nefroloog | 121 |
| 13. Cardioloog | 123 |
| 14. Vaatchirurg | 125 |
| 15. Voetenteam | 127 |
| 16. Neuroloog | 129 |

Andere belangrijke organisaties

- | | |
|---|-----|
| 17. Hulpmiddelenleverancier | 131 |
| 18. Diabetesvereniging Nederland – de patiëntenvereniging | 133 |
| 19. Zorgverzekeraar | 135 |

Controles

Controles bij de praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige

Een paar keer per jaar komt u voor controle bij de praktijkondersteuner of de diabetesverpleegkundige.

Zij controleert en praat met u over:

- De hoogte van uw bloedsuiker
- Of u hypo's of hypers heeft
- Gewicht en bloeddruk
- De spuitplekken van insuline of GLPI als u dat gebruikt
- Andere klachten, bijvoorbeeld aan uw voeten
- Of u rookt en alcohol drinkt
- Wat u eet en of u genoeg beweegt
- Of u bijwerkingen heeft van uw medicijnen

Controle bij de huisarts

1 Keer per jaar krijgt u een uitgebreide controle bij de huisarts.

Soms doet de praktijkondersteuner of de diabetesverpleegkundige dat.

Zij controleren dan:

- Uw bloed
 - de hoeveelheid **vet** in uw bloed. Dit noemen we cholesterolgehalte
 - de nuchtere bloedsuiker en gemiddelde bloedsuiker van de laatste maanden (HbA1c)
- Uw bloeddruk, uw gewicht.
- Uw voeten. Zijn ze gezond of heeft u wondjes.
- Problemen aan bijvoorbeeld ogen of nieren.
- Ook vraagt de huisarts of u problemen heeft bij het vrijen.

Controle van de ogen

U krijgt regelmatig een foto van het netvlies van uw ogen.

We noemen dit een fundusfoto.

Het verschilt per persoon hoe vaak deze foto nodig is.

De oogarts of optometrist maakt deze foto



De huisarts

1. Huisarts

Een huisarts helpt u als u ziek bent.

Iedereen in Nederland heeft een eigen huisarts.

De huisarts onderzoekt wat het probleem is, geeft uitleg over een ziekte en begint met de behandeling.

De huisarts kan u ook naar andere hulpverleners verwijzen.

U kunt zelf naar een huisarts gaan. U moet wel eerst een afspraak maken.

Controles bij diabetes:

De praktijkondersteuner of huisarts controleert uw diabetes ongeveer 1 keer per jaar.

Het kan ook vaker of minder vaak.

Het verschilt per persoon hoe vaak een controle nodig is.

Vraag aan de huisarts

- Is mijn bloedsuiker goed?
- Gebruik ik nog genoeg pillen of insuline?
- Komen de klachten die ik heb door mijn diabetes?
- Hoe komt het dat ik problemen heb met seks?

Vertel aan de huisarts

- Als u ergens pijn of klachten heeft.
- Als u bijwerkingen van uw medicijnen heeft. En de medicijnen daarom niet goed inneemt.
- Als u zich zorgen maakt over uw diabetes.
- Als u pillen slikt die u zelf kunt kopen, bijvoorbeeld paracetamol of vitaminedpillen.

2. Praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige

Een praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige werkt in een huisartsenpraktijk, een gezondheidscentrum of in een ziekenhuis.

Zij controleren en helpen mensen met diabetes met:

- Uitleg over diabetes, medicijngebruik, beweging en voeding.
- Beantwoorden van vragen over diabetes.
- Insuline spuiten als dat nodig is.
- Zelf de bloedsuiker te controleren.

Uw huisarts of internist geeft u een verwijzing voor de diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner.

Vraag aan de diabetesverpleegkundige of aan de praktijkondersteuner

- Hoe zorg ik voor mijn diabetes in mijn dagelijks leven? Hoe doe ik dat thuis? Hoe doe ik dat op mijn werk?
- Ik wil op vakantie. Hoe doe ik dat met mijn diabetes? Wat moet ik meenemen?
- Ik wil meedoen met de Ramadan. Waar moet ik op letten?
- Ik heb moeite met het slikken van mijn tabletten of spuiten van insuline. Hoe doe ik dat?

Vertel aan de praktijkondersteuner of de diabetesverpleegkundige

- Als u klachten heeft van hoge of lage bloedsuiker.
- Als u klachten heeft aan uw voeten of ogen.
- Als u de medicijnen niet inneemt zoals afgesproken.
- Als u wondjes of uitslag aan uw voeten heeft.
- Als u zich slecht voelt.
- Als u vragen heeft over insuline of tabletten.
- Als u iets niet begrijpt of moeilijk vindt.
- Als u bang bent voor bijwerkingen van de medicijnen.
- Als u wilt stoppen met roken, maar u weet niet hoe.



De praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige



De diëtist

3. Diëtist

Een diëtist geeft u uitleg over gezond eten.

Een diëtist kan u helpen bij afvallen als dat moet.

Een diëtist werkt vaak in een eigen praktijk, een gezondheidscentrum of een ziekenhuis.

De diëtist leert u hoe u het beste kunt koken en eten vanwege uw diabetes.

De diëtist bekijkt ook wat u belangrijk vindt.

De diëtist geeft tips over diabetes en sport, feestjes en vakantie, of als u wilt afvallen.

Uw huisarts, internist of praktijkondersteuner geeft u een verwijzing voor de diëtist. U moet zelf een afspraak maken.

Vraag aan de diëtist

- Wat kan ik wel en niet eten met diabetes?
- Hoe kan ik afvallen met diabetes?
- Wat doe ik met eten en drinken als ik bezoek krijg of op bezoek ga?
- Is zoetstof ongezond?
- Is bruine suiker beter dan witte suiker?
- Mag ik honing in plaats van suiker?

Vertel aan de diëtist

- Of u nog andere ziektes heeft waardoor u niet alles mag eten.
- Als u niet goed tegen bepaald eten kunt. Als u allergisch bent of als u wilt afvallen.
- Als u andere medicijnen heeft gekregen.



De apotheek

4. Apotheker

Een apotheker weet veel over medicijnen.

De apotheker werkt in een apotheek. Bij de apotheek kunt u medicijnen ophalen.

De apotheker zorgt ervoor dat u de juiste medicijnen of crèmes krijgt. De apotheker houdt ook bij welke medicijnen u heeft. De apotheker geeft uitleg en advies.

Uw huisarts schrijft medicijnen voor, een recept. Met het recept kunt u medicijnen ophalen bij de apotheek. U kunt ook zelf naar een apotheek gaan als u vragen heeft over uw medicijnen.

Vraag aan de apotheker

- Hoe lang moet ik de medicijnen gebruiken?
- Hoe moet ik de medicijnen gebruiken? Voor of na het eten? Met of zonder water?
- Hoe vaak op een dag moet ik de medicijnen gebruiken?
- Heb ik een medicijnenpaspoort nodig als ik op reis ga?
- Hoe moet ik de medicijnen bewaren?

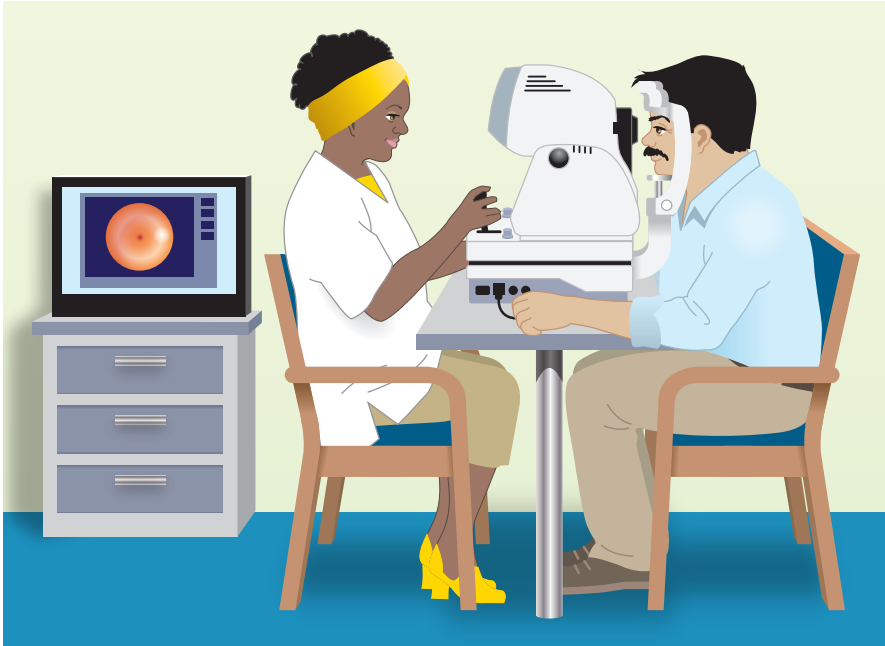
U kunt alles over medicijnen aan de apotheker vragen!

Vertel aan de apotheker

- Of u bijwerkingen heeft.
- Of u problemen heeft met sommige medicijnen.
- Als u meer dan 3 maanden op reis gaat. Dan heeft u meer medicijnen nodig.



Bloed prikken in een laboratorium.



Fundusfoto

5. Laboratorium

In een laboratorium werken laboranten. Een laborant onderzoekt uw bloed en urine.

Een laborant kan bloed prikken maar ook een foto van de ogen maken, een fundusfoto.

Controle diabetes

In het bloed kijkt de laborant naar:

1. Bloedsuiker: wat is de suikerwaarde in het bloed (HbA1c)?
2. De nieren: werken ze goed?
3. Het vetgehalte: is het cholesterol goed?

En de laborant kijkt of er eiwit in de plas zit.

Hiervoor gaat u naar een laboratorium. De praktijkondersteuner of huisarts zegt wanneer u daarheen moet.

Belangrijk

Soms moet u **nuchter** zijn voor het bloed prikken.

U mag dan 8 uur niet eten en drinken voordat u naar het lab gaat.

U mag dan wel water drinken.

Spuut u insuline? Dan is nuchter blijven vaak niet nodig.

Bespreek dit met uw praktijkondersteuner.



De pedicure

6. Podotherapeut en pedicure

Een pedicure zorgt voor gezonde voeten.

Een podotherapeut behandelt en onderzoekt uw voeten.

Een **pedicure** verzorgt de voeten, knipt teennagels en verwijdert eelt en likdoorns. Ook geeft de pedicure advies over schoenen en verzorging van de voeten.

Een **podotherapeut** onderzoekt de klachten aan voeten, knieën, heupen of rug die ontstaan door een manier van lopen of slechte schoenen. De podotherapeut maakt hulpmiddelen zoals zolen voor in uw schoenen. Ook kan de podotherapeut wonden aan de voet behandelen of wonden voorkomen.

U kunt zelf een afspraak maken en naar de podotherapeut en pedicure gaan. Vertel dat u diabetes heeft.

Als er problemen zijn met uw voeten, verwijst de praktijkondersteuner u naar de podotherapeut. Vraag aan de podotherapeut of u de kosten voor de pedicure zelf moet betalen of dat het vergoed wordt.

Vraag aan pedicure of podotherapeut

- Wat kan ik doen bij pijn aan mijn voeten?
- Waarop moet ik letten?
- Wat kan ik doen bij een wondje op mijn teen of voet?
- Waar kan ik goede, goedkope schoenen kopen?
- Welke sokken kan ik dragen?



De fysiotherapeut

7. Fysiotherapeut

Een fysiotherapeut helpt met klachten aan spieren, heup, knie en schouder zodat u goed kunt bewegen.

De fysiotherapeut werkt vaak in een fysiotherapiepraktijk, een gezondheidscentrum of ziekenhuis.

Diabetes en fysiotherapie

De fysiotherapeut helpt bij pijn met bewegen of als u meer wilt bewegen. U leert welke oefeningen goed zijn voor u. Soms kunt u ook in een groepje bewegen, samen met andere mensen met diabetes.

Uw huisarts geeft u een verwijzing naar de fysiotherapeut.

U moet zelf een afspraak maken.

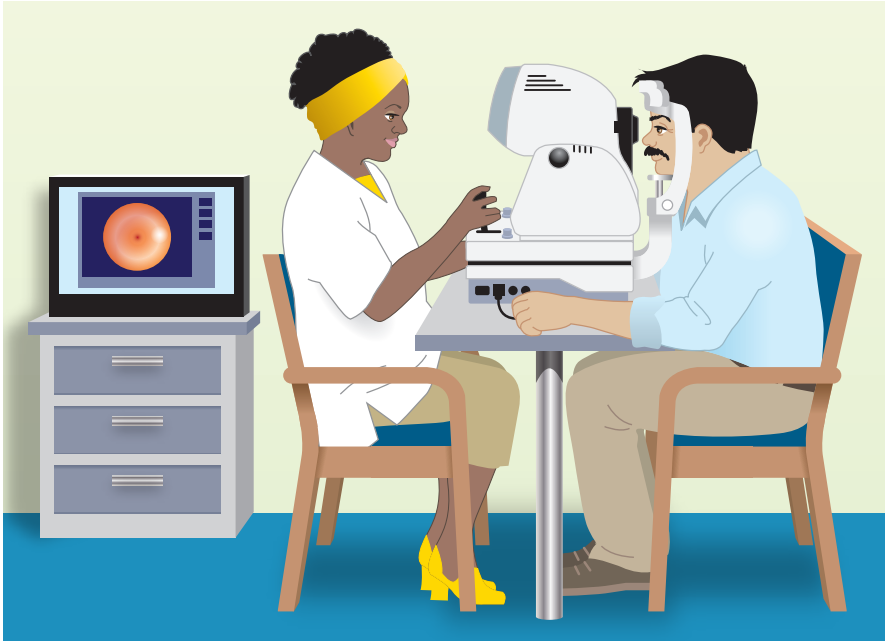
Vraag aan uw zorgverzekering of u recht heeft op een vergoeding!

Vraag aan de fysiotherapeut

- Hoe kan ik meer gaan bewegen met diabetes?
- Mijn benen doen pijn na een klein stukje lopen. Wat kan ik doen?
- Mag ik met diabetes sporten?

Vertel aan de fysiotherapeut

- Als u ergens pijn heeft.
- Als u pijn of problemen heeft aan uw hart.
- Welke medicijnen u gebruikt.



De optometrist maakt een fundusfoto.

8. Optometrist

Een optometrist weet veel over ogen. De optometrist is geen dokter, maar controleert de ogen en het netvlies. De optometrist werkt in het ziekenhuis of in een brillenwinkel.

Controle ogen

Door diabetes kunt u problemen krijgen aan uw ogen.

Daarom krijgt u regelmatig een controle van uw ogen en een foto van het netvlies. Dit noemen we een fundusfoto.

Op de foto ziet de optometrist of uw ogen gezond zijn.

Zijn uw ogen niet gezond? Dan moet u naar de oogarts.

De praktijkondersteuner geeft u de verwijzing naar de optometrist.

Vraag aan de optometrist

- Waarom heb ik pijn aan mijn oog?
- Waarom zie ik slechter?
- Hoe gebruik ik oogdruppels?
- Kun je de fundusfoto aan mij laten zien?



De praktijkondersteuner GGZ

9. Praktijkondersteuner GGZ

Een praktijkondersteuner GGZ werkt samen met de huisarts.

GGZ is de afkorting van geestelijke gezondheidszorg.

De praktijkondersteuner GGZ praat met u over uw problemen en kijkt samen met u hoe u ze kunt oplossen.

Een praktijkondersteuner GGZ werkt in een huisartsenpraktijk of een gezondheidscentrum. Ze helpt mensen die veel stress hebben of somber zijn.

Uw huisarts verwijst u door naar de praktijkondersteuner GGZ.

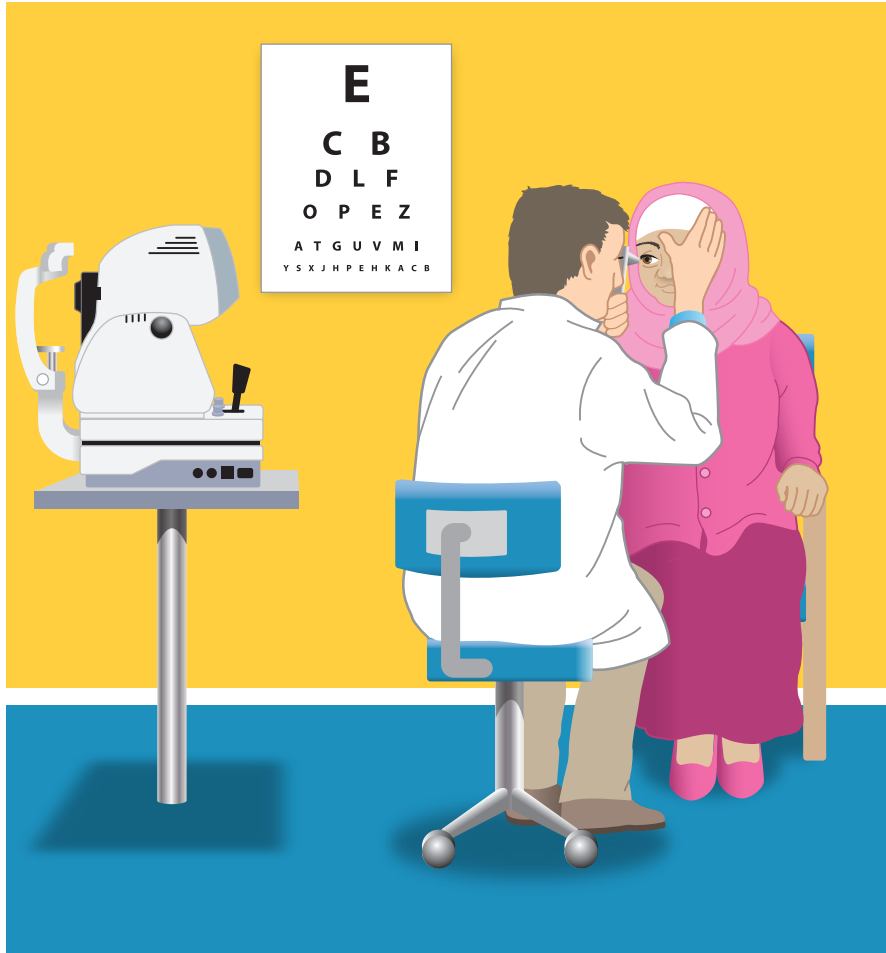
De praktijkondersteuner GGZ bespreekt met u hoe vaak u komt. Dat kan 1 keer per week zijn, maar ook bijvoorbeeld 1 keer per maand.

Vraag aan de praktijkondersteuner GGZ

- Hoe kan ik met mijn problemen omgaan?

Vertel aan de praktijkondersteuner GGZ

- Als u gespannen bent of stress hebt.
- Als u bang bent voor de prikken.
- Als u problemen heeft met eten.
- Als u somber of depressief bent.



De oogarts

10. Oogarts

Een oogarts weet veel over ogen.
De oogarts werkt in het ziekenhuis.

Diabetes

De huisarts of internist verwijst u naar de oogarts als u een probleem heeft met uw ogen.
De oogarts kan dan op tijd helpen.

Vraag aan de oogarts

- Waarom heb ik pijn aan mijn oog?
- Waarom zie ik slechter?
- Hoe gebruik ik oogdruppels?
- Wat gaat u doen?
- Ik ben bang dat ik blind word.



De internist

11. Internist

Een internist weet veel over organen in uw lichaam zoals nieren, maag, darmen, alvleesklier en lever.

De internist werkt in het ziekenhuis.

De internist doet een lichamelijk onderzoek. Ook kijkt de internist naar uw medicijnen. Misschien is uw bloedsuiker vaak hoog of laag. De internist kijkt wat er niet goed gaat. Hij kijkt wat u eet en hoeveel u beweegt.

Uw huisarts geeft u een verwijzing naar de internist.

Vraag aan de internist

- Waarom moet ik medicijnen slikken of insuline spuiten voor mijn diabetes?
- Wat zijn de bijwerkingen van de medicijnen?
- Hoe lang moet ik deze medicijnen gebruiken?
- Hoe komt het dat mijn bloedsuiker niet goed is?

Vertel aan de internist

- Als u klachten heeft. Bijvoorbeeld als u vaak een hyper of een hypo heeft.
- Als u bepaalde pillen niet wilt slikken of als u geen insuline wilt spuiten.
- Als u mee wilt doen aan de Ramadan.
- Als u rookt of veel alcohol drinkt.



De nefroloog

12. Nefroloog

Een nefroloog weet veel over nieren.
Een nefroloog is een soort internist.
Een nefroloog werkt in het ziekenhuis.

Diabetes

Door de diabetes kunnen uw nieren slechter gaan werken.
Hierdoor kunnen er problemen komen. De nefroloog kan u onderzoeken en behandelen.

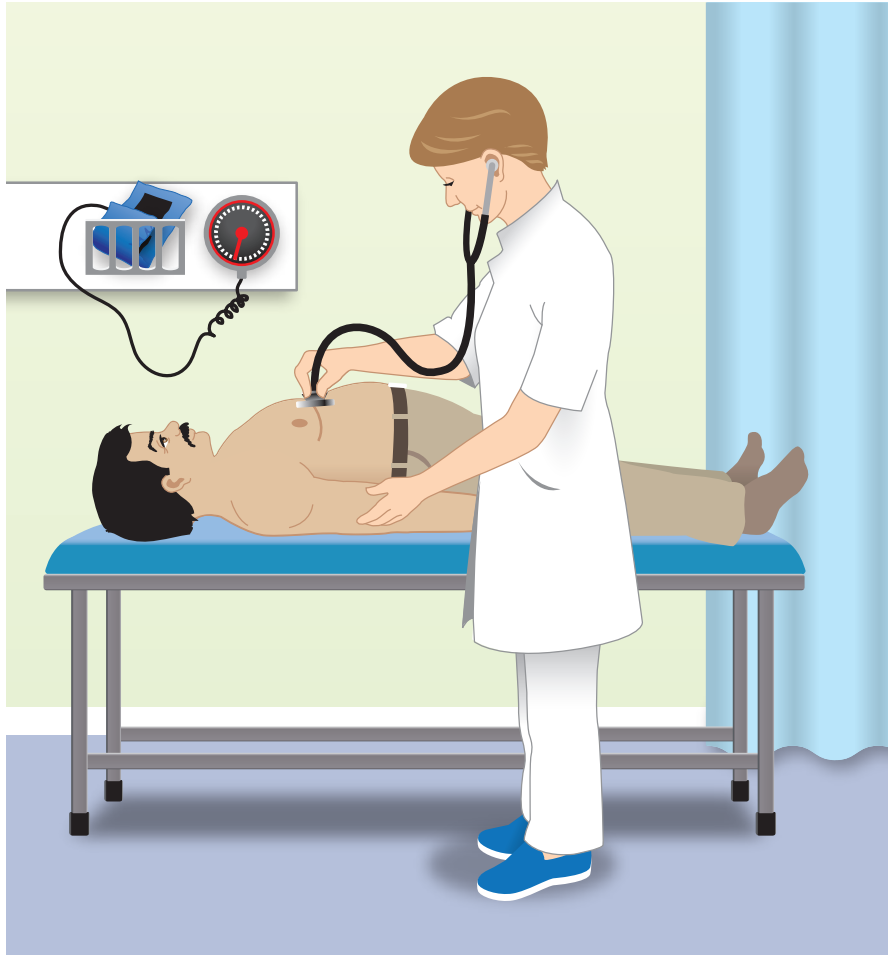
Uw huisarts of internist geeft u een verwijzing voor de nefroloog.

Vraag aan de nefroloog

- Waarom werken mijn nieren niet goed?
- Wat kan ik zelf doen?
- Moet ik medicijnen slikken?
- Welke medicijnen mag ik niet meer slikken?
- Mag ik alles eten en drinken en hoeveel mag ik drinken?
- Moet ik aan de dialyse?

Vertel aan de nefroloog

- Wat u vaak eet en wat u drinkt
- Als u rookt
- Als u vaak plast of juist weinig plast
- Als u vaak moe bent



De cardioloog

13. Cardioloog

Een cardioloog weet veel over het hart.
De cardioloog werkt in een ziekenhuis.

De huisarts verwijst u naar de cardioloog.
Bijvoorbeeld als u pijn heeft op de borst of snel benauwd wordt.

Vraag aan de cardioloog

- Heeft mijn pijn te maken met mijn hart?
- Moet ik medicijnen slikken voor mijn hart?
- Mag ik sporten, fietsen, vrijen of dansen met mijn hartproblemen?

Vertel aan de cardioloog

- Waar en wanneer u precies pijn heeft
- Als u bijwerkingen heeft van de medicijnen, bijvoorbeeld:
 - als u vaak moet plassen
 - als u zich slecht voelt
 - als u een erectie-probleem heeft
- Als u rookt



De vaatchirurg

14. Vaatchirurg

Een vaatchirurg doet operaties aan bloedvaten.
De vaatchirurg werkt in een ziekenhuis.

Diabetes

Door uw diabetes kunt u problemen hebben met de bloedvaten.
Het bloed stroomt dan slechter door de bloedvaten. Uw voet of been wordt kouder, of wordt blauw of rood of wit. U krijgt kramp in uw kuiten tijdens het lopen zodat u steeds moet stoppen. De vaatchirurg helpt u met dit soort problemen.

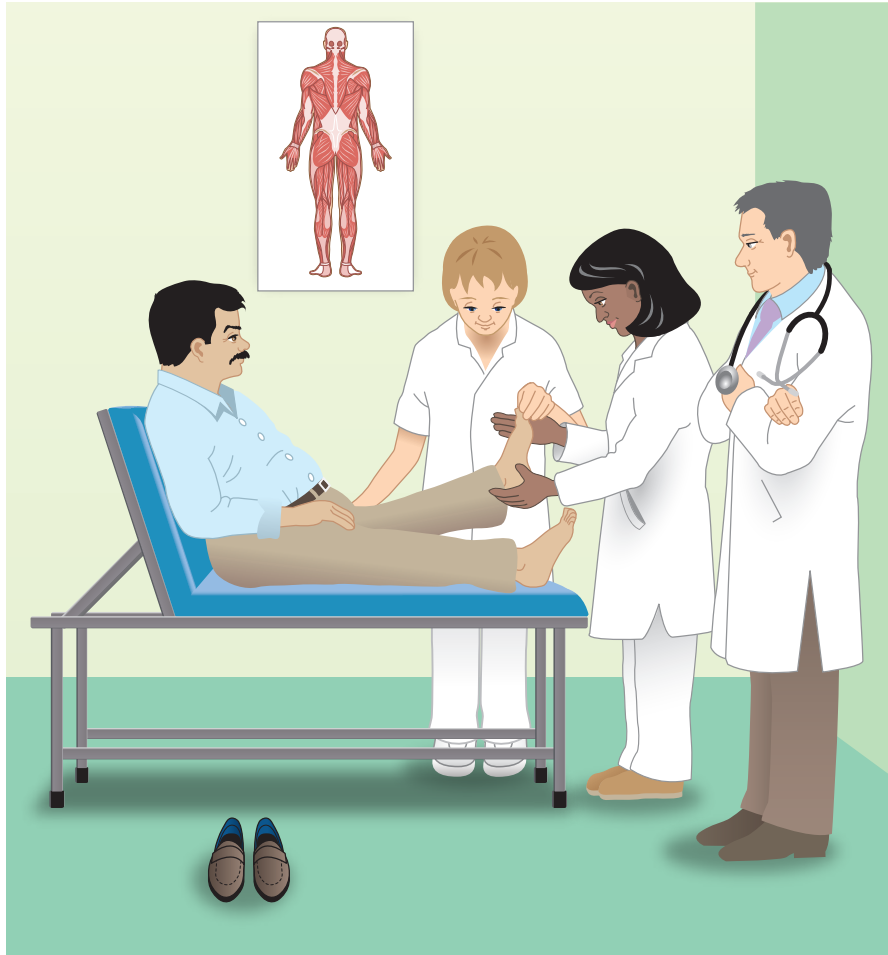
Uw huisarts of internist verwijst u naar de vaatchirurg.

Vraag aan de vaatchirurg

- Moet ik een operatie hebben aan mijn bloedvaten?
- Moet ik medicijnen slikken?

Vertel aan de vaatchirurg

- Hoever u kunt lopen zonder pijn of kramp.
- Hoeveel u beweegt, sport of fietst.
- Als u rookt moet u vertellen hoeveel en hoelang u al rookt.
- Waarom u niet stopt met roken of niet kunt stoppen.



Het voetenteam

15. Het voetenteam

In het voetenteam zit een aantal dokters en verpleegkundigen. Zoals een revalidatiearts, vaatchirurg, internist, podotherapeut, orthopedisch schoenmaker en diabetesverpleegkundige.

Diabetes

Door de diabetes kunt u pijn krijgen aan uw voet.

Door verhoogde bloedsuiker kunnen er problemen komen aan de huid, spieren, zenuwen en bloedvaten van de voet.

Dit heet een **diabetische voet**.

Niet iedereen heeft dezelfde klachten.

Bij ernstige problemen kan er een amputatie van de voet nodig zijn.

Dat betekent dat de chirurg de voet of een deel van de voet verwijdert.

Een speciaal voetenteam controleert de voeten en behandelt klachten om dit te voorkomen.

Een internist, vaatchirurg, huisarts of diabetesverpleegkundige verwijst u naar het voetenteam.

Vraag aan een voetenteam

- Wat heb ik aan mijn voet?
- Welke behandeling moet ik hebben?
- Is amputatie van mijn voet nodig?
- Kan ik na een voetamputatie nog lopen?

Vertel aan het voetenteam

- Welke klachten u heeft.
- Als u bang bent dat een amputatie nodig is.



De neuroloog

16. Neuroloog

Een neuroloog weet veel over de hersenen, zenuwen en ruggenmerg.
Een neuroloog werkt in het ziekenhuis.

De huisarts of internist verwijst u naar een neuroloog. Bijvoorbeeld als u een brandend of prikkelend gevoel in uw handen, voeten of benen heeft. Of als u niet goed voelt in uw handen, voeten of benen (een 'doof' gevoel).

Uw zenuwen doen het dan niet meer goed. Dat noemen we neuropathie.

Uw huisarts of internist verwijst u naar de neuroloog.

Vraag aan de neuroloog

- Welke klachten kan ik krijgen?
- Hoe lang moet ik de medicijnen slikken?
- Krijg ik het gevoel in mijn handen of voeten terug of wordt het juist erger?

Vertel aan de neuroloog

- Als u niet goed voelt in uw handen of voeten, of als u een brandend gevoel heeft.
- Als u rookt.
- Als u vaak hoofdpijn heeft.



Hulpmiddelen bestellen via internet

17. Hulpmiddelenleverancier

Een hulpmiddelenleverancier is een winkel waar u spullen voor uw diabetes kunt kopen. U kunt de winkel bellen of via internet uw spullen bestellen. U kunt meestal niet zelf naar de winkel toe gaan.

De praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige kan u bij de leverancier aanmelden. Deze leverancier moet een contract hebben met uw zorgverzekeraar. Uw praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige weet dat.

De hulpmiddelenleverancier **verkoopt en levert**:

- Bloedsuikermeters
- Naalden
- Teststripjes

De zorgverzekeraar betaalt de hulpmiddelen als u insuline gebruikt. Heeft u geen insuline? Dan moet u de hulpmiddelen meestal zelf betalen.

Bestellen

De praktijkondersteuner of de diabetesverpleegkundige kan u vertellen hoe u kunt bestellen bij de hulpmiddelenleverancier.



Heel veel vragen kunt u stellen aan de Diabetesvereniging Nederland over bijvoorbeeld werk, rekeningen, rijbewijs en keuringen.

18. Diabetesvereniging Nederland, de patiëntenvereniging

De Diabetesvereniging Nederland is een patiëntenvereniging. Dit is een organisatie die zorgt voor goede diabeteszorg voor iedereen met diabetes in Nederland.

Diabetesvereniging Nederland:

- Kan u advies geven over goede diabeteszorg.
- Organiseert activiteiten bij u in de regio.
- Heeft veel informatie over diabetes.

Internet

Op de website kunt u alles lezen over de Diabetesvereniging Nederland.

www.dvn.nl

U kunt de Diabetesvereniging Nederland ook overdag bellen en uw vragen stellen: 033 - 463 05 66

Vraag aan de DVN

- Wat is er voor mensen met diabetes in mijn wijk of stad?
- Kan ik mijn spullen ergens goedkoper krijgen, bijvoorbeeld mijn bloedsuikermeter of naalden?
- Mijn baas wil mij ontslaan vanwege mijn diabetes. Kan de Diabetesvereniging Nederland mij helpen?
- Welke kosten kan ik van mijn belasting aftrekken?

19. Zorgverzekeraar

In Nederland moet iedereen een zorgverzekering hebben. U betaalt iedere maand geld voor de verzekering. De zorgverzekeraar betaalt dan de rekening van de medicijnen, dokter of het ziekenhuis. Vaak moet u ook zelf wat betalen. Dat noemen we eigen risico.

Spuut u insuline? Dan betaalt de zorgverzekeraar ook de hulpmiddelen hiervoor, zoals een bloedsuiker-meter en prikpenen.

Bellen met uw zorgverzekeraar

Bel met uw zorgverzekeraar als u vragen heeft over rekeningen of vergoedingen.

Heeft u daarna nog vragen? Dan kunt u het ook vragen aan de praktijkondersteuner of verpleegkundige.

Vraag aan de zorgverzekeraar

- Welke kosten moet ik zelf betalen voor mijn diabetes?
- Wat is mijn eigen risico?
- Wat betaalt de zorgverzekeraar?
- Mag ik sporten bij de fysiotherapeut en krijg ik dit vergoed?

Wat veel mensen met diabetes willen weten

Krijg ik diabetes door veel snoepen?

Nee, het eten van suiker is geen oorzaak van diabetes. Maar mensen die veel snoepen kunnen overgewicht krijgen. En met overgewicht is er meer kans om diabetes te krijgen.

Krijg ik diabetes door stress?

Nee, u krijgt geen diabetes door stress. Door stress kan de bloedsuiker wel hoger of lager worden. Kijk daarom waardoor de stress komt en probeer dat op te lossen.

Als ik pillen slik of insuline spuit voor mijn diabetes, hoef ik dan nergens meer op te letten?

Nee, dat klopt niet. U voelt zich misschien wel beter met de medicijnen, maar u moet nog steeds goed eten en veel bewegen.

Mag ik alles eten?

Nee, u moet goed opletten wat u eet. Eet gezond met weinig vet, geen suiker en veel groente.

Hoe kan ik gezonder eten?

- Eet elke dag ontbijt, lunch en avondeten.
- Eet iedere dag op vaste tijden.
- Kies voor fruit, geen koek.
- Eet elke dag groente.
- **Geen** suiker in uw thee of koffie.
- Eet volkoren brood in plaats van wit brood.
- Drink water of thee zonder suiker, geen zoete drankjes en geen vruchtensap.

Waarom moet ik meer bewegen?

Wandelen of sporten is extra belangrijk als u diabetes heeft.

Bewegen is goed voor:

- Afvallen
- Ontspannen
- Minder stress
- Vrolijker zijn
- Bloeddruk

Hoe kan ik meer bewegen?

Meer bewegen kan ook zonder te sporten.

Lopen en fietsen voor de boodschappen, naar de bakker of naar school of werk.

Laat de auto staan.

Neem de trap, **niet** de lift of roltrap.

Loop na het eten een rondje door de buurt.

Doe mee met beweegprogramma's op tv.

Is diabetes erfelijk? Krijg ik diabetes omdat mijn vader of moeder het ook had?

U heeft **meer kans** op diabetes als mensen in uw familie diabetes hebben.

Daarnaast heeft u ook meer kans op diabetes als:

- U zwangerschapsdiabetes heeft gehad
- U van Turkse afkomst bent
- U van Marokkaanse afkomst bent
- U van Surinaamse afkomst bent
- U van Hindoestaanse afkomst bent

Dan heeft u al vanaf uw 35e jaar meer kans om diabetes te krijgen

Is diabetes besmettelijk?

Nee, diabetes is niet besmettelijk.

U kunt geen diabetes krijgen van iemand anders.

Moeilijke woorden**Alvleesklier**

Orgaan in je lichaam. De alvleesklier zit in de buik. De alvleesklier heet ook wel de pancreas. De alvleesklier maakt insuline.

Bijwerkingen

Klachten die u krijgt door het slikken van pillen of medicijnen.

Bloeddruk

Het hart pompt bloed in de bloedvaten. Hierdoor komt er druk in de bloedvaten. Dit noemen we bloeddruk. De bloeddruk verandert steeds. Als u de trap op rent, wordt uw bloeddruk hoger. Als u slaapt wordt u bloeddruk lager. Bij sommige mensen is de druk in hun bloedvaten elke dag te hoog. Dat is niet goed voor het hart en de bloedvaten.

Bloedglucose

Suiker in het bloed, bloedsuiker. Glucose zorgt voor energie in het lichaam.

Bloedglucosemeter

Een meter of apparaatje om te zien hoeveel suiker er in het bloed zit.

Cholesterol

Vet in het bloed en in eten. Teveel cholesterol zorgt voor vernauwde bloedvaten.

Chronische ziekte

Een ziekte die lang duurt. Meestal gaat de ziekte niet over.

Diabetes

Suikerziekte. Ziekte waarbij het lichaam de hoeveelheid suiker in het bloed niet goed kan regelen.

Diabetesverpleegkundige

Een verpleegkundige die alles weet over diabetes, suikerziekte.

Depressief

Somber zijn. U hebt al 2 weken geen zin meer om iets te gaan doen dat u eerst wel leuk vond om te doen. U bent erg moe, u eet heel veel of juist heel weinig, u bent snel boos, u slaapt slecht, u heeft last van hoofdpijn of buikpijn, u kunt moeilijk ergens de aandacht bij houden.

Fundusfoto

Foto van het oog, van het netvlies.

GGZ

Geestelijke gezondheid

GLPI

GLPI is een hormoon dat de bloedsuiker verlaagt. Het zorgt ook dat u minder zin heeft in eten.

Glucosewaarden

Hoogte van de suikers in het bloed.

HbA1c

Test die aangeeft hoeveel suiker er in het bloed zit. De test meet hoeveel suiker er in het bloed zat in de afgelopen 8 tot 12 weken.

Hyper

Te veel suiker in het bloed waardoor u klachten heeft zoals veel plassen, dorst, moe, droge tong, wazig zien, jeuk.

Hypo

Te weinig suiker in het bloed waardoor u klachten heeft zoals zweten, trillen, niet duidelijk zien, duizelig zijn, opeens kwaad zijn of verdrietig of blij, honger hebben, hoofdpijn, grauw of bleek eruit zien.

Insuline

Een stof die regelt dat u genoeg suiker in het bloed heeft.

Koolhydraten

Voedingsstoffen die u elke dag nodig heeft om te leven. Dit zit in uw eten. Vooral in brood, pasta, aardappelen.

Medicijnen

Tabletten, pillen, insuline

Medicijnpaspoort

Boekje waarin staat welke medicijnen u gebruikt.

Nefropathie

Ziekte aan de nieren.

Neuropathie

Ziekte aan de zenuwen.

Nuchter

Lege maag, u mag 8 uur vooraf niet eten en drinken.

Pancreas

Kijk voor uitleg in deze moeilijke woordenlijst bij het woord alvleesklier.

Praktijkondersteuner

Iemand die de huisarts helpt bij verschillende taken. De praktijkondersteuner weet onder andere veel over diabetes.

Retinopathie

Ziekte aan de ogen.

Zelfcontrole

U controleert zelf uw bloedsuiker.

Auteurs

Hester van Bommel, Natascha Huijser van Reenen (Pharos). In samenwerking met Noya de Bonth-van Lier, Fadua el Bouazzaoui, Lara te Hennepe en Eldine Oosterberg

Adviescommissie

Corrine Brinkman, Elize van Ballegooie (NDF), Angela de Rooij (DVN), Susan Ensel (EADV) en Fatima Malki (MC Slotervaart)

Pilot huisartsenpraktijken

Özlem Geçol-Özyürek, Huisartsenpraktijk Aydinli, Arnhem
Anke Fransen, Huisartsenpraktijk Tuna-Tüzün, Zeist

Projectsecretariaat

Pharos, Arthur van Schendelstraat 600,
Postbus 13318, 3507 LH Utrecht.
Telefoon 030 234 98 00, info@pharos.nl, www.pharos.nl

Vormgeving

Zwerver grafische vormgeving

Illustraties

Medical Visuals, Maartje Kunen en Anke Nobel Illustraties

Pharos

2026

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door druk, fotokopie of microfilm of op een andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

'Ik heb diabetes, wat kan ik doen?' is ontwikkeld door Pharos in samenwerking met NHG, Stichting ABC en Stichting Voorlichters Gezondheid. Financieel mogelijk gemaakt door Zilverenkruis Achmea en de Jan P.G. van Ooijen Stichting



