

DIABETES TYPE 2?

Blijf juist nú niet weg van zorg

Geschreven door: Petra Lageman



Als je diabetes type 2 hebt, kun je in het begin weinig symptomen ervaren. Al kan diabetes na een paar jaar problemen in het hele lichaam geven. Bijna alle complicaties hebben te maken met twee dingen: beschadigde bloedvaten en zenuwen in het lichaam. Juist daarom is regelmatige controle onmisbaar.

Desondanks zagen Nederlandse huisartsen in de periode van 9 maart tot 24 mei een kwart minder patiënten in hun praktijk. Dit blijkt uit een representatief onderzoek onder 350 huisartspraktijken uitgevoerd in opdracht van de Nederlandse Zorgautoriteit. Mensen waren en zijn bang dat ze door het bezoeken van de huisartspraktijk meer risico lopen op besmetting met COVID-19.

Vormt COVID-19 voor mensen met diabetes type 2 een extra risico?

“Je loopt niet meer kans om het te krijgen”, vertelt Adrie Schaap, praktijkmanager en verpleegkundige bij Huisartsenpraktijk De Haven te IJmuiden. “Het is wel zo dat als je het krijgt de kans op volledig herstel kleiner is dan bij mensen zonder een chronische ziekte. Daarom is het verstandig om maatregelen te nemen waardoor je minder kans loopt op het krijgen van COVID-19.”

“Inmiddels weten wij dat hoe beter je bent ingesteld en hoe hoger de therapietrouw, des te minder risico op complicaties als je wordt besmet met COVID-19”, vult Jaap van Soest aan. Van Soest is huisarts bij Huisartsenmaatschap MCN, kaderarts Hart- en Vaatziekten, kaderarts Diabetes en huisartsopleider aan het VUMC. “Juist daarom is het belangrijk om de huisartspraktijk te blijven bezoeken en controleafspraken na te komen.”

Welke risico's loop je als je niet naar de huisarts gaat?

“Er kan diabetische neuropathie ontstaan waardoor je uiteindelijk het gevoel verliest in je handen en voeten”, vertelt Schaap. “Dat gaat sluipenderwijs. Als je dan wondjes krijgt aan je voeten dan merk je dat niet waardoor de kans groot is dat die wondjes verergeren of ontsteken. Dat kan weer

leiden tot amputaties van tenen of voeten en zelfs delen van het been.”

“Die neuropathie is meestal een complicatie bij vergevorderde of langer bestaande diabetes”, vult Van Soest aan. “Als diabetes wordt ontdekt, is er al acht tot tien jaar sprake van stijgende glucosewaarden en vaak ook cardiovasculaire schade. Ook heb je dan vaak al een hogere bloeddruk en een hoger cholesterol. Je voldoet misschien nog niet officieel aan de norm voor de diagnose diabetes, maar het zit er wel aan te komen. Daarom is het verstandig om, als je overgewicht hebt, niet voldoende beweegt en/of rookt, je eens per jaar te laten controleren op al die risicofactoren. Zo'n check maakt ook deel uit van de begeleiding die diabetespatiënten krijgen van de praktijkverpleegkundige.”

Waaruit bestaat de begeleiding verder?

“De huisarts of de verpleegkundige stelt in overleg met de patiënt een behandelplan op”, stelt Schaap. “Dat omvat onder meer de doelen die je jezelf stelt en de manier waarop je die doelen wilt realiseren. Het is echt zorg op maat. Afhankelijk van hoe het met je gaat, kunnen de controles minder vaak of juist vaker plaatsvinden. Tijdens die controles worden ook je gewicht, je bloeddruk en je cholesterol gecontroleerd omdat dat allemaal risicofactoren zijn die te maken hebben met diabetes type 2.”

“Je moet het zien als coaching”, vindt Van Soest. “Hoe kunnen wij je helpen om gezonder te worden. Uit onderzoek blijkt dat tot 80 procent van de mensen met beginnende diabetes met een gezondere leefstijl veel minder of geen medicatie nodig heeft. Dat is wat je wilt bereiken. Hoe gezonder je immers bent, des te minder risico op

complicaties als je wordt besmet met COVID-19. Voorlichting en educatie zijn daarom nu belangrijker dan ooit. Het probleem is dat zo'n gezonde leefstijl heel moeilijk is. Als er sprake is van bijvoorbeeld problemen op het werk, binnen het gezin of financiële problemen dan is het belangrijk eerst daaraan te werken. Als je goed voelt, is het makkelijker om gezond te leven.”



ADRIE SCHAAP
Praktijkmanager en verpleegkundige bij Huisartsenpraktijk De Haven te IJmuiden



JAAP VAN SOEST
Huisarts bij Huisartsenmaatschap MCN

Is het veilig om de praktijk te bezoeken?

“Iedere huisartspraktijk in Nederland heeft maatregelen genomen om te zorgen dat je zonder risico naar de huisarts kunt gaan”, weet Schaap. “De situatie is zelfs omgekeerd: als je niet gaat terwijl je wel klachten of een controleafspraak hebt, dan zet je je gezondheid op het spel. Wij begrijpen heel goed dat mensen soms angstig zijn. Daarom maken wij gebruik van onder meer e-mailen, bellen of beeldbellen voor overleg. Als mensen echt liever niet naar de praktijk komen, komen wij bij de mensen thuis. Het overleg en het fysiek onderzoek van bijvoorbeeld de voeten zijn te belangrijk om uit te stellen.”

“Eenmaal ontstane schade aan hart en bloedvaten is onomkeerbaar”, waarschuwt Van Soest. “Juist daarom is goede begeleiding essentieel. Het gaat echt om persoonsgerichte zorg. Wanneer je goed bent ingesteld, heb je soms maar één consult per jaar nodig. Wie aan het begin staat van het traject of wie problemen ervaart met gezonde voeding, voldoende bewegen of stoppen met roken, heeft soms wel tien contactmomenten per jaar nodig. Mijn advies: blijf niet weg bij de huisarts. Zeker niet als je diabetes type 2 hebt.”

Deze pagina is mede mogelijk gemaakt door **MSD** in samenwerking met



WAT ZIJN 10 BELANGRIJKE SIGNALEN VAN DIABETES TYPE 2

1. Vermoeidheid en weinig fut hebben
2. Kortademigheid
3. Pijn in de benen bij het lopen
4. Een droge mond
5. Meer dorst dan gewoonlijk
6. Vaker moeten plassen
7. Last van ogen zoals rode en branderige ogen, wazig zien, dubbelzien of slecht zien
8. Urineweginfecties
9. Kleine wondjes aan handen en voeten die slecht genezen
10. Afvallen