

Diabeteszorg is teamwerk

Diabetes is een chronische ziekte, die veel invloed heeft op iemands leven. Er is regelmatig controle nodig bij de huisarts of internist en bij de diabetesverpleegkundige en diëtist. Iemand die insuline spuit, moet dagelijks zijn glucose, oftewel bloedsuiker, controleren en zo nodig de hoeveelheid insuline aanpassen. Daarnaast kunnen mensen last hebben van complicaties, zoals pijn of een doof gevoel in de voeten en oogproblemen. In ons team streven we ernaar dat mensen zo min mogelijk last hebben en een zo normaal mogelijk leven kunnen leiden. We kijken daarvoor naar ieders persoonlijke leven en maken samen een behandelplan op maat. We doen dit op basis van de geldende richtlijnen. Het mooie is dat we vaak veel kunnen bereiken.

Zelfredzaamheid

Ik leg zo veel mogelijk verantwoordelijkheid bij mensen zelf en informeer hen over zaken waar ze op moeten letten, zoals mogelijke bijwerkingen van nieuwe medicatie, of over wat ze moeten doen bij een lage bloedsuiker. Een gesprek op de polikliniek levert meer op als iemand van te voren nadenkt wat hij wil bespreken met mij. Ik probeer dus altijd iemands zelfredzaamheid te stimuleren.

Diabetes team Gelre Apeldoorn

Gelre ziekenhuizen is een groot opleidingsziekenhuis. Naast de patiëntenzorg, geef ik als internist onderwijs en begeleid ik artsen in opleiding. Daarnaast doen we wetenschappelijk onderzoek. Diabeteszorg is teamwerk. We werken als internisten altijd samen met de diabetesverpleegkundige en diëtist en regelmatig met onze medisch psycholoog. De medisch psycholoog biedt hulp als iemand het moeilijk vindt om diabetes te hebben of om in het dagelijks leven met zijn ziekte om te gaan. De patiënten bezoeken daarnaast regelmatig de oogarts en zo nodig de vaatchirurg en/of podotherapeut. We werken ook nauw samen met de huisarts.

Vooruitstrevend

Ons ziekenhuis is vooruitstrevend; dit vind je ook terug in ons diabetesteam. We gaan mee met de nieuwste ontwikkelingen in medicijnen. Ook werken we geregeld met insulinepomppherapie met eventueel een glucosemeter eraan gekoppeld.

Het is in ons ziekenhuis mogelijk om met behulp van software met de patiënt mee te kijken als diegene dat wenst. Hierin gaan we mee met de nieuwste ontwikkelingen in diabeteszorg. Sommige mensen vinden dat heel prettig en je ziet bij hen vaak minder wisselingen in bloedsuikers. Onze diabetesverpleegkundigen ondersteunen onze patiënten zeer intensief, geven veel uitleg en leren vaardigheden aan.

Begeleiden

Het geeft mij energie om met mensen te werken en ik heb veel plezier in mijn werk. Het is elke keer een uitdaging om uit te zoeken wat er aan de hand is en om iemand zo goed mogelijk te begeleiden, zeker als er sprake is van een chronische ziekte. Ik denk met iemand mee en probeer te motiveren, bijvoorbeeld in leefstijlveranderingen.

Zorgvuldig medicijngebruik

Ik raad aan om bij een bezoek aan het ziekenhuis altijd een actueel medicatieoverzicht mee te nemen van de apotheek. Zo letten we op zorgvuldig medicijngebruik en mogelijke wisselwerkingen tussen medicijnen. Daarmee kunnen we complicaties of onnodige ziekenhuisopnames voorkomen.

Ik raad aan om altijd een actueel medicatieoverzicht mee te nemen van de apotheek

Partner

Vaak zijn mensen angstig om naar een arts te gaan. Ik vraag vaak naar hun verwachtingen bij het eerste gesprek en of ze ergens bang voor zijn. Mensen komen meestal niet alleen naar de polikliniek. De partner of een ander familielid kan zijn zorgen bespreken en soms hoor ik meer over wat er bij iemand thuis of op het werk speelt, waardoor de behandeling beter kan worden afgestemd. Daarnaast is het belangrijk dat de naaste goed op de hoogte is van wat hij moet doen, bijvoorbeeld bij een te lage bloedsuiker.

Meedenken

Als dokter moet je heel goed op de hoogte zijn van ziektebeelden. Maar je moet ook snappen wat de ziekte of complicaties



Tekst: Volle Maan. Fotografie: Marjolijn Annegarn

ervan voor iemand betekenen en zo goed mogelijk met iemand kunnen meedenken. Empathie en goede communicatieve vaardigheden zijn naar mijn mening essentieel in mijn vak.

Oorzaak

De oorzaak van diabetes is nog niet geheel opgehelderd, wel zijn er meerdere risicofactoren. Erfelijkheid, een ongezonde leefstijl en overgewicht vergroten de kans op het krijgen van diabetes type 2, het meest voorkomende type. Gezonde voeding, voldoende bewegen en niet roken zijn niet alleen belangrijk voor mensen met diabetes, maar juist ook om diabetes te voorkomen. Om een patroon te doorbreken kunnen kleine veranderingen al veel uitmaken, zoals vaker de fiets in plaats van de auto kiezen.

Overgewicht

We zien regelmatig mensen met overgewicht. Zij krijgen een gesprek bij de diëtist over hun eetpatroon en beweeggedrag. Onze diëtisten zijn op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen. Mensen krijgen het advies minder suikers te gebruiken zoals in frisdrank, sap en zoete snacks. Daarnaast is het advies met mate en verdeeld over de dag koolhydraten te gebruiken zoals in brood, pasta en fruit. Als het iemand met diabetes type 2 lukt om af te vallen, kun je veel bereiken.

Vaak kunnen we de insulinedosering verminderen of zelfs stoppen en zijn alleen tabletten voldoende. De bloedsuiker hoeft dan minder vaak gecontroleerd te worden; dit ervaren mensen als heel prettig.

Preventie

Diabetes kan veel invloed hebben op iemands leven met de mogelijke complicaties, zoals hart- en vaatziekten. Maatschappelijk gezien brengt het ook kosten met zich mee, bijvoorbeeld door ziekteverzuim. Daarom is het noodzakelijk om na te denken over preventie.

Mijns inziens valt er veel winst te behalen als kinderen al op vroege leeftijd wennen aan gezonde voeding en voldoende beweging. Geen snoepverkoop op scholen bijvoorbeeld en niet de hele dag achter de computer zitten. Daar zijn we met z'n allen verantwoordelijk voor.

Stappen vooruit

Ik hoop het mee te maken dat diabetes genezen kan worden, maar daar is nog veel onderzoek voor nodig. Er worden grote stappen vooruit gezet en ook in Nederland vindt veel vooruitstrevend onderzoek plaats.