

Toelichting op de jaarcontrole voor mensen met diabetes mellitus

Deze informatie is een aanvulling op de folder 'Jaarcontrole voor mensen met diabetes mellitus', die u heeft ontvangen op de diabetespoli. Het is van belang dat u goed geïnformeerd bent over de uitslagen van de jaarcontrole en wat die betekenen voor uw gezondheid, zodat u samen met het diabetesteam behandeldoelen kunt opstellen voor het komende jaar. De onderwerpen die hierbij aan de orde komen, worden hierna toegelicht.

Bloedonderzoek

Uw bloed wordt nagekeken op:

(HbA1c)

Het HbA1c geeft een goede indruk van uw gemiddelde bloedglucosewaarden over een langere periode. Bovendien kunnen de waarden goed gebruikt worden om de resultaten van zelfcontrole te bevestigen en/of te controleren en daarnaast te bepalen of het behandelplan goed werkt.

De term HbA1c staat voor 'hemoglobine van het type A1c'. Hemoglobine is een eiwit in de rode bloedcellen, dat als functie heeft zuurstof te vervoeren en af te geven aan de cellen in het lichaam. Tevens geeft hemoglobine de rode kleur aan deze bloedcellen.

Hemoglobine heeft de eigenschap dat het zich hecht met de glucose in het bloed. Dus hoe meer glucose er in het bloed aanwezig is, des te meer 'versuikerde' hemoglobine er zal zijn. Omdat de rode bloedcellen (en dus ook de hemoglobine in de rode bloedcellen) gemiddeld slechts 2 tot 3 maanden leven, geeft het HbA1c een inzicht in de gemiddelde bloedglucosewaarde van de afgelopen 2 tot 3 maanden. Hierbij geldt dat hoe hoger het glucosegehalte gedurende de afgelopen 3 maanden is geweest, des te hoger de HbA1c waarde zal zijn. Het is een ander getal dan de bloedglucose die u zelf via een vingerprik meet. Deze waardes zijn niet vergelijkbaar. Een HbA1c van 53 mmol/mol (voorheen 7%) komt overeen met gemiddelde bloedglucose van 7.0 mmol/l.

Cholesterol en triglyceriden

Cholesterol (HDL en LDL) en triglyceriden zijn nodig voor de opbouw van het lichaam. Er is een verhoogde kans op hart- en vaatziekten als het HDL-cholesterolgehalte laag is en het LDL-cholesterolgehalte en/of triglyceriden te hoog zijn.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Kreatinine

Kreatinine is een afvalstof van de spierstofwisseling die via de nieren wordt uitgescheiden. Het kreatininegehalte in het bloed geeft onder andere aan hoe goed de nieren in staat zijn hun werk te doen.

Urineonderzoek

Uw urine wordt nagekeken op:

Albumine kreatinine ratio (ochtend urine)

Een verhoogde uitscheiding van albumine (een specifiek eiwit) in de urine kan een teken van aanwezige (beginnende) nierschade zijn, die door de goede regulatie van de diabetes en eventueel bloeddrukverlagende behandeling gekeerd kan worden. Het kan ook een aanwijzing zijn voor mogelijke vaatafwijkingen elders in het lichaam. De mate van microalbuminurie wordt meestal uitgedrukt in de verhouding albumine/kreatinine.

Onderzoek naar uw lichamelijke gesteldheid

Het diabetesteam kijkt naar:

Bloedglucose, dagcurven en zelfcontrole (diabetesdagboek)

In samenspraak met u is afgesproken hoe vaak en op welke tijden u uw glucosegehalte meet. U noteert de waarden in het diabetesdagboek en/of uploadt uw apparaten thuis. Er is altijd glucose (bloedsuiker) in het bloed aanwezig. Het hormoon insuline houdt de hoeveelheid glucose in het bloed binnen bepaalde grenzen. Voor iemand met diabetes mellitus liggen die grenzen meestal tussen 4 en 7 mmol/l (dit is een bepaalde hoeveelheid glucose per liter bloed). Er kunnen overigens andere streefwaarden met u zijn afgesproken.

Bloeddruk

Een verhoogde bloeddruk beschadigt de bloedvatwand en vergroot de kans op hart en vaatziekten. Een verhoogde bloeddruk is makkelijk te controleren en over het algemeen goed te behandelen.

Lengte en gewicht, BMI

Een goed gewicht is van belang voor een goede gezondheid.

Als u te zwaar bent kan dat onder andere leiden tot een verhoogd gehalte van de bloedglucose en een verhoogd risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten.

De Body Mass Index (BMI), ook wel Quetelet Index genoemd, is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (lengte keer lengte, uitgedrukt in meters).

BMI 18,5 - 24,9 = gezond gewicht

BMI 25 - 30 = overgewicht

BMI 30 - 40 = ernstig overgewicht

BMI > 40 = morbide obesitas

Voeding

Een gezonde voeding is een van de hoekstenen van de behandeling van diabetes. Samen met beweging heeft gezonde voeding een positieve invloed op de bloedglucose-regulatie. Daarbij moeten medicatie, (lichamelijke) inspanning en voeding op elkaar zijn afgestemd. Hiervoor is het van belang te weten hoeveel koolhydraten (=verzamelnaam voor voedingssuikers en zetmeel in de voeding) er op elk moment van de dag gebruikt worden. De hoeveelheid en het soort vet kunnen het cholesterolgehalte beïnvloeden. De hoeveelheid zout is van invloed op de bloeddruk en op de werking van bloeddrukverlagende medicijnen. Het gebruik van speciale dieetproducten voor diabetes wordt ontraden. Een diëtist kan, indien gewenst, adviseren over de juiste voeding.

Bewegingspatroon

Regelmatig bewegen is ook voor mensen met diabetes mellitus van groot belang vanwege het gunstige effect op lichaamsgewicht en vetpercentage, glucosetolerantie en insulinegevoeligheid, bloeddruk en welbevinden.

Ogen

Diabetes mellitus kan afwijkingen aan het netvlies van de ogen veroorzaken, waardoor het gezichtsvermogen afneemt. Bij tijdige opsporing hiervan kan de oogarts behandeling beginnen, waardoor eventuele schade beperkt c.q. voorkomen kan worden. Er hoeft niet standaard jaarlijks gecontroleerd te worden, met u is doorgesproken of de ogen deze keer wel/niet nagekeken worden

Voeten

Mensen die al langere tijd diabetespatiënt zijn, hebben erg kwetsbare voeten. Door veranderingen in bloedvaten en zenuwen ontstaan gemakkelijk wondjes die moeilijk genezen. Ook kan de stand van de voet veranderen of kan het gevoel in de voeten verminderen of verdwijnen.

Spuitsplaatsen, spuittechniek

Het lichaam neemt insuline het beste op als het onderhuids (subcutaan) wordt geïnjecteerd. Onjuist injecteren kan leiden tot een wisselende insulineopname, waardoor een onregelmatig gehalte van de bloedglucose ontstaat. Daarnaast kunnen vervormingen voorkomen in het onderhuids vetweefsel, indien onvoldoende geroteerd wordt.

Materiaalcontrole

Uw insulinepennen en glucosemeter worden gecontroleerd op kwaliteit. U moet immers over betrouwbare en up-to-date materialen kunnen beschikken.

Welbevinden

Tijdens de controle bespreken we aan de hand van de door u ingevulde vragenlijsten hoe u zich voelt. Spanning en ontspanning hebben invloed op uw welbevinden en uw diabetes.

Roken

Mensen met diabetes mellitus die roken hebben een extra verhoogde kans op hart- en vaatziekten.

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze aanvullende informatie over de jaarcontrole nog vragen, neem dan contact op met uw diabetesverpleegkundige. U kan de diabetesverpleegkundige op werkdagen bereiken tussen 12.00 en 12.30 uur via het telefoonnummer: (040) 888 6300.

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.