

# Ketenzorg bij diabetes mellitus type 2

UW zorg,  
onze zorg



## Hoe wij u ondersteunen bij uw leven met diabetes

Bij u is de diagnose diabetes mellitus type 2 (DM2) gesteld. Een diagnose die uw leven verandert. Er komt veel op u af. Lichamelijk, maar ook 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 u 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 Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).

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

### DIABETES MELLITUS TYPE 2

Bij diabetes mellitus type 2 (DM2) 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 de bijkomende lichamelijke gevolgen. Vooral als dit jarenlang duurt. Veel voorkomende nare gevolgen zijn bijvoorbeeld problemen met uw ogen, hart- en vaatziekten, nieren die minder goed werken en voetproblemen.

Diabetes mellitus type 2 is helaas niet te genezen. De ziekte wordt 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. Dat u leert om rekening te houden met uw beperkingen en oplossingen vindt die bij uw leven passen.

INFORMATIE VAN UW  
HUISARTSENPRAKTIJK

OVER DE KETENZORG BIJ  
DIABETES MELLITUS  
TYPE 2

## MEER INFORMATIE OVER DIABETES MELLITUS TYPE 2 (DM2)

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

Informatie over de ziekte DM2 en de behandeling ervan is te vinden op de website [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl).

**THUISARTS.NL** | 

Ook de [Diabetes Vereniging Nederland](#) (DVN, telefoon 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.

Op de website [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl) vindt u goede, betrouwbare informatie over [stoppen met roken](#), [beter bewegen](#) en [goede voeding](#).

Goede informatie over gezond eten is ook te vinden bij het [Voedingscentrum.nl](#).

Goede informatie over geneesmiddelen is te vinden op de website [Apotheek.nl](http://Apotheek.nl).

## 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 Benthuisen 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 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 **MEDISCH PEDICURE** of een **PODOTHERAPEUT**. Bij een laag risico krijgt u een verwijzing naar de medisch pedicure voor een uitgebreid onderzoek. Bij een gemiddeld of hoog risico krijgt u een verwijzing 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 vaker) gaat u naar de **OPTOMETRIST** voor een oogmeting.
- De huisarts of de praktijkondersteuner kan u aanmelden voor het **PRISMA** voorlichtingsprogramma over leven met diabetes mellitus type 2
- De huisarts of de praktijkondersteuner kan u zo nodig aanmelden voor de cursus **ROOKVRIJ, OOK JIJ** om te stoppen met roken.

### 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 inhalator. 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 LangeLand Ziekenhuis, een orthopedisch schoenatelier of een medisch specialist, zoals een oogarts (als de optometrist uw oogmeting als 'niet pluis' beoordeelt) of internist. Ook de hulp die u van hen krijgt gaat ten koste van uw eigen risico.

## WAT KUNT U VAN ONS VERWACHTEN

U krijgt van uw huisarts informatie over de ziekte, het verloop ervan en de behandel mogelijkheden. 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 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.

### Onze zorg

Als patiënt in de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2 kunt u in ieder geval rekenen op de volgende zorg.

- Twee á vier keer per jaar controle door de huisarts of de praktijkondersteuner. Van deze controles is er één uitgebreider. Bij de controles gaat het niet alleen om het controleren van uw bloedsuiker, cholesterol, bloeddruk, gewicht, urine, voeten en ogen.

U kunt ook bespreken hoe het met u gaat, hoe u uw leven met diabetes vormgeeft en welke hulp u daarbij kunt gebruiken. Bijvoorbeeld als het gaat om gezond leven.

- Ten minste één keer per jaar krijgt u een meer uitgebreide bloedcontrole door het laboratorium.
- Als bij u de ziekte diabetes net is vastgesteld of wanneer u voor het eerst insuline gaat gebruiken, krijgt u van de huisarts of de praktijkondersteuner het advies om een diëtiste te raadplegen. U krijgt dit advies ook bij specifieke problemen zoals overgewicht of sterke schommelingen in het suikergehalte in uw bloed. Binnen de ketenzorg bij diabetes kunt u maximaal 4 tot 6 uur dieetadvies krijgen.
- Een overzicht van uw eigen medische gegevens in relatie tot diabetes in de vorm van een uitdraai uit het huisartseninformatiesysteem.
- Ten minste een keer per drie jaar een oogcontrole. Loopt u meer risico op oogproblemen, dan worden uw ogen elk jaar 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 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.
- Zo nodig begeleiding bij het gebruik van uw medicijnen of het zelfstandig gebruiken van insuline.
- Ten minste één keer per jaar een uitgebreide 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 medisch pedicure of een podotherapeut.
- Hulp en begeleiding bij gezond leven.

### Gezond leven

Leven met diabetes betekent: zo gezond mogelijk leven. Dat wil zeggen: gezond eten, regelmatig bewegen en niet roken.

- 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 – uw leven met DM2](#), te krijgen bij uw praktijkondersteuner.
- 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.
- 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?'](#)

## KETENZORG BIJ DIABETES MELLITUS TYPE 2

In 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 Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ). De SGZ maakt afspraken met uw zorgverzekeraar en uw zorgverleners over welke zorg u krijgt binnen deze ketenzorg en over de kwaliteit ervan. De SGZ 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 DM2.

## UITWISSELING VAN MEDISCHE GEGEVENS

Medische gegevens zijn vertrouwelijk. Ze mogen niet in verkeerde handen komen. Daarom gaan wij uiterst zorgvuldig om met uw patiëntendossier. Daarbij gelden bovendien wettelijke regels. Alle betrokken zorgverleners moeten zich daaraan houden. Meer informatie hierover leest u in de folder 'Medische gegevens elektronisch delen' van de SGZ.

### NIET TE VREDEN?

De zorgverleners van de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2 doen natuurlijk hun uiterste best om u zo goed mogelijk te begeleiden. Mocht u toch niet tevreden zijn, dan horen we dat graag. Meld dit zo snel mogelijk aan de betreffende zorgverlener of medewerker. Komt u er samen niet uit, neem dan contact op met uw huisarts. Als u toch een klacht blijft houden over een onderdeel van de ketenzorg, vraag dan bij de betreffende zorgverlener naar de klachtenprocedure.

Deze folder is een uitgave van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).

© SGZ, 2019

Deze folder is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Aan de tekst kunnen echter geen rechten worden ontleend.

## UW ZORGVERLENERS

Bij de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2 van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ) 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.

### 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 [ZoetermeerGezond.nl](http://ZoetermeerGezond.nl). Buiten kantoor tijden kunt u bij dringende zaken die niet tot de volgende werkdag kunnen wachten, bellen met de Huisartsenpost op telefoon (079) 343 16 00.

### Diëtisten, optometristen, podotherapeuten en medisch pedicures

Verwijst uw huisarts u naar een diëtist, optometrist, podotherapeut of medisch pedicure, 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 Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ). U vindt deze hulpverleners op het aparte informatieveel bij deze folder.

### 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?' van Sinefuma in Zoetermeer ([www.sinefuma.com](http://www.sinefuma.com)). Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u doorverwijzen naar deze groepstraining stoppen met roken.

