

# Diabetes: laat je begeleiden

Diabetes treft 1 op 10 volwassenen in België. Een duizelingwekkend hoog cijfer. We kunnen dan ook spreken van een diabetesepidemie. Personen met diabetes hebben recht op specifieke ondersteuning in een zorgsysteem. In ons land zijn er drie zorgsystemen: het voortraject, het zorgtraject en de conventie.

## Wat is diabetes?

Diabetes is een ziekte waarbij de bloedsuikerspiegel verhoogd is. Doordat de cellen in het lichaam te weinig suiker (glucose) opnemen, hoopt de suiker zich op in het bloed. De bloedvaten slibben dicht, waardoor er een grotere kans bestaat op hart- en vaatziekten, oogproblemen, aantasting van nieren, zenuw schade en voetwonden.

## Type 2 diabetes

Het lichaam maakt onvoldoende insuline aan of de werking van de insuline neemt af.

- Treft meer dan 90% van de mensen met diabetes.
- Voornamelijk vanaf 40 jaar.
- Risicofactoren zijn erfelijke aanleg, overgewicht, ongezonde voeding, roken en gebrek aan lichaamsbeweging.
- De meeste mensen nemen één of meer bloedsuikerverlagende tabletten. Op termijn kan een insulinebehandeling nodig zijn.

## Type 1 diabetes

Het eigen afweersysteem valt de bètacellen van de alvleesklier aan en vernietigt ze. Daardoor maakt het lichaam geen insuline aan.

- Treft minder dan 10% van de mensen met diabetes.
- Ontstaat meestal bij kinderen of jongvolwassenen.
- Insuline-injecties zijn nodig vanaf de diagnose.

## Prediabetes = alarmfase

5% van de Belgen heeft prediabetes. Dat betekent dat je verhoogde suikerwaarden hebt, maar er nog geen diabetes type 2 is vastgesteld. Je loopt een verhoogd risico het te ontwikkelen. Er is echter goed nieuws: door gezond te leven kan de ontwikkeling van diabetes type 2 vertraagd en zelfs voorkomen worden.

## Waarom naar de podoloog?

Bij diabetes kan zenuwaantasting zorgen voor een verminderd gevoel in de voeten. Hierdoor wordt een wondje vaak te laat opgemerkt. Door een slechte doorbloeding zal een wondje ook minder snel genezen. Zo kan een klein probleem uitgroeien tot een ernstige infectie, zonder dat je het zelf in de gaten hebt. Een podoloog onderzoekt je voeten en start een behandeling op indien nodig.

## Diabeteseducatie

Een diabeteseducator is meestal een verpleegkundige, diëtist of podoloog die een extra opleiding heeft gevolgd. Hij geeft je informatie over:

- de ziekte: oorzaak, ziekteverloop, verwickelingen, levensverwachting;
- het gunstige effect van levensstijl-aanpassingen: voeding, rookstop, beweging;
- het erkennen en voorkomen van hypo- en hyperglycemie (te lage en te hoge bloedsuikerspiegel);
- het effect van geneesmiddelen op de glycemie;
- hoe je insuline moet inspuiten en je glycemie (bloedsuikerwaarden) meten;
- praktische tips: bv. op reis, uit eten...



**Met gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging kan je diabetes type 2 voorkomen of de ontwikkeling langer uitstellen.**

## VOORTRAJECT

Opvolging van personen met diabetes type 2 die nog niet met insuline of andere injecties worden behandeld, maar wel met leefstijladvies (voeding en beweging) en/of bloedsuikerverlagende tabletten.



### HOE AANVRAGEN?

Via je huisarts

### JE HEBT RECHT OP:

#### Basisbegeleiding

- Jaarlijkse tegemoetkoming voor 2 sessies van 30 minuten door een erkend diëtist en 2 sessies van 45 minuten bij een erkend podoloog (bij verhoogd voetriscico)
- Op voorschrift van je huisarts

#### Extra begeleiding: diabeteseducatie

- Indien je voldoet aan twee criteria: leeftijd 15-69 jaar + obesitas (BMI > 30) en/of te hoge bloeddruk (arteriële hypertensie)
- Maximaal 4 sessies diabeteseducatie
- Bij een diabeteseducator, diëtist, thuisverpleegkundige, kinesitherapeut of apotheker
- Op voorschrift van je huisarts
- Volledig gratis

### ZELFCONTROLEMATERIAAL

Geen tegemoetkoming

## ZORGRAJECT

Opvolging van personen met diabetes type 2 voor wie overwogen wordt over te stappen van tabletten naar inspuitable medicatie of die reeds behandeld worden met injecties.



### HOE AANVRAGEN?

Je huisarts, een diabetesspecialist en jijzelf ondertekenen een contract 'zorgtraject diabetes type 2'. De adviserend arts van je ziekenfonds keurt dit goed als je voldoet aan de wettelijke criteria.

### JE HEBT RECHT OP:

#### Gratis basisbegeleiding

- Jaarlijkse tegemoetkoming voor 5 sessies diabeteseducatie van 30 minuten
- Eenmalige tegemoetkoming voor 5 bijkomende sessies diabeteseducatie in het kalenderjaar dat het zorgtraject wordt afgesloten of het daaropvolgende kalenderjaar
- Door een diabeteseducator
- Op voorschrift van je huisarts

#### Extra begeleiding

- Jaarlijkse tegemoetkoming voor 2 sessies van 30 minuten bij een erkend diëtist en 2 sessies van 45 minuten bij een erkend podoloog (bij een verhoogd voetriscico)
- Op voorschrift van je huisarts

### ZELFCONTROLEMATERIAAL

Gratis voor personen die behandeld worden met insuline of injecteerbare incretinemimetica:

- 1 bloedglucosemeter/3 jaar
- 150 bloedglucosetrips/6 maanden
- 100 lancetten/6 maanden

## DIABETESCONVENTIE

Gespecialiseerde begeleiding door een multidisciplinair team in het ziekenhuis voor personen met:

- gevorderde diabetes type 2 die een complexe insulinebehandeling krijgen;
- diabetes type 1;
- zwangerschapsdiabetes.



### HOE AANVRAGEN?

Via de diabetesspecialist in het ziekenhuis. De adviserend arts van je ziekenfonds keurt dit goed als je voldoet aan de wettelijke criteria.

### JE HEBT RECHT OP:

- Jaarlijkse tegemoetkoming voor 2 sessies van 45 minuten (op voorschrift van de arts) bij een erkend podoloog (bij een verhoogd voetriscico)
- Diabeteseducatie door een verpleegkundige-diabeteseducator en een diëtist

### ZELFCONTROLEMATERIAAL

Gratis. Materiaal is afhankelijk van de begeleiding die je krijgt en de manier waarop je je bloedsuiker meet (sensor of vingerprik) en waarmee je de insuline toedient (insulinepen of insulinepomp).

#### Vragen over diabetes?

- Diabetes Liga: [www.diabetes.be](http://www.diabetes.be)
- Diabetes Infolijn 0800 96 333 (gratis)
- [infolijn@diabetes.be](mailto:infolijn@diabetes.be)