
DIABETESPAS



Persoonlijke gegevens

Naam:

Tel:

Adres:

.....

Gelieve in geval van nood te verwittigen:

Naam:

Tel:

Adres:

.....

Relatie tot drager van pas:

Deze pas is eigendom van een persoon met diabetes.***Le propriétaire de ce passeport est diabétique.******The bearer of this passport has diabetes.******Der Trager dieses Passes ist Diabetiker.******Il portatore di questo passaporto e diabetico.******El portador de este passaporte es diabetico.******Indien ik verward of suf word aangetroffen, moet men mij enkele suikerklontjes of een glas gesuikerde drank geven (geen light produkten!). Wanneer dit niet gaat omdat ik te suf ben, verwittig dan de hulpdiensten.***

Huisarts:

Naam:

Adres:

Tel: Fax:

E-mail:

Apotheker:

Naam: Tel:

Diëtist(e):

Naam: Tel:

Thuisverpleegkundige:

Naam: Tel:

Podoloog:

Naam: Tel:

Pedicure:

Naam: Tel:

Internist / Diabetoloog:

Naam:

Tel: Fax:

E-mail:

Ziekenhuis:

Diabetesverpleegkundige:

Naam: Tel:

DIABETESPAS: DOELSTELLINGEN

Bij de behandeling van diabetes komt heel wat kijken :

- aanpassing van voeding, meer beweging, rookstop
- gebruik van medicatie, vaak niet alleen voor hoge bloedsuiker, maar ook voor hoge bloeddruk, hoge cholesterol, enz.
- regelmatige opvolging en bijsturing van de therapie
- opsporen van beginnende verwickelingen om ze af te remmen en tegen te houden

Bij deze behandeling zijn verschillende zorgverleners betrokken : huisarts, apotheker, diëtist, internist-diabetoloog, oogarts, enz. Een goede samenwerking tussen deze zorgverleners is erg belangrijk.

Deze pas moet de organisatie van deze zorgen vergemakkelijken. **Draag hem steeds bij u en zorg ervoor dat hij bij ieder bezoek bij één van uw zorgverleners wordt ingevuld.**

Het gebruik van deze pas geeft momenteel recht op terugbetaling van voedingsadvies door een diëtist 2 x 30 min per jaar, tenzij u ervoor in een ander reglementair of conventioneel kader al een tegemoetkoming geniet. Diabeten met een hoog risico om voetwonden te ontwikkelen (zie pag. 18) kunnen 2 x per jaar een verzorging door een gegradueerde podoloog terugbetaald krijgen.

DIABETESPAS: GEBRUIKSAANWIJZING

Deze pas is een werkdocument waarin u samen met uw zorgverleners belangrijke informatie over uw diabetes kunt noteren. Gebruik hiervoor de volgende pagina's :

- 1 uw persoonlijke gegevens
- 2 de gegevens van uw zorgverleners
- 5 uw belangrijkste gezondheidsproblemen (in te vullen met hulp van uw huisarts)
- 7-10 geneesmiddelen tabellen (in te vullen met hulp van uw huisarts en apotheker).
- 11-16 opvolgformulieren. Spreek met uw huisarts uw behandelingsdoelen af (naar welk gewicht, welke bloedsuiker, welke bloeddruk, enz. u gaat streven). Noteer deze in de 1^{ste} kolom. Noteer de resultaten van uw opvolging en uw onderzoeken in de volgende kolommen. Dit geeft een goed overzicht en voorkomt dat onderzoeken worden vergeten of nodeloos herhaald.
- 18 informatie voor uw arts om te bepalen hoe groot uw risico is om voetletsels door diabetes te krijgen
- 19-22 notitiepagina's waarin u en uw zorgverleners belangrijke opmerkingen kunnen noteren.

MEDISCHE INFORMATIE

Algemene gegevens

Geboortedatum :

Leeftijd waarop diabetes werd vastgesteld :

Insulinebehandeling : ja / neen Sinds wanneer :

Specifieke medische problemen

jaar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Formulier om al uw geneesmiddelen te noteren.

Geneesmiddelen	Datum		ontbijt		
	Van	Tot	voor	met	na

insulinepen(nen) :

Laat minstens 1 maal per trimester uw geneesmiddelengebruik evalueren.

Uw huisarts en apotheker kunnen u hierbij helpen.

middagmaal			avondmaal			slapen	Opmerkingen
voor	met	na	voor	met	na	voor	

naaldlengte : glucosemeter :

Formulier om al uw geneesmiddelen te noteren.

Geneesmiddelen	Datum		ontbijt		
	Van	Tot	voor	met	na

insulinepen(nen) :

Laat minstens 1 maal per trimester uw geneesmiddelengebruik evalueren.

Uw huisarts en apotheker kunnen u hierbij helpen.

middagmaal			avondmaal			slapen	Opmerkingen
voor	met	na	voor	met	na	voor	

naaldlengte : glucosemeter :

Opvolgformulier om streefdoelen af te spreken (1^{ste} kolom),

Jaar: 20..	Datum : .. / .. / ..	
Streefdoel	<i>In elk kwartaal</i>	<i>naargelang</i>
	gewicht	
	roken	
	lichaamsbeweging	
	bloeddruk	
	nuchtere bloedsuiker	
	HbA1c (nl. tot)	
	controle geneesmiddelengebruik	
	<i>Jaarlijks</i>	<i>naargelang</i>
	advies diëtist *	
	evaluatie voetrisico	
	advies podoloog *	
	cholesterol	
	HDL-cholesterol	
	triglyceriden	
	serumcreatinine	
	microalbuminurie	
	electrocardiogram	
	oogspiegeling	
	nazicht glucosemeter	

* terugbetaling : voedingsadvies 2x30min / jaar, tenzij u ervoor in een ander reglementair of conventioneel kader al een tegemoetkoming geniet; voetzorg door

Opvolgformulier om streefdoelen af te spreken (1^{ste} kolom),

Jaar: 20..	Datum : .. / ..	
Streefdoel	<i>In elk kwartaal</i>	<i>naarge</i>
	gewicht	
	roken	
	lichaamsbeweging	
	bloeddruk	
	nuchtere bloedsuiker	
	HbA1c (nl. tot)	
	controle geneesmiddelengebruik	
	<i>Jaarlijks</i>	<i>naarge</i>
	advies diëtist *	
	evaluatie voetrisko	
	advies podoloog *	
	cholesterol	
	HDL-cholesterol	
	triglyceriden	
	serumcreatinine	
	microalbuminurie	
	electrocardiogram	
	oogspiegeling	
	nazicht glucosemeter	

* terugbetaling : voedingsadvies 2x30 min / jaar, tenzij u ervoor in een ander reglementair of conventioneel kader al een tegemoetkoming geniet; voetzorg door

Opvolgformulier om streefdoelen af te spreken (1^{ste} kolom),

Jaar: 20..	Datum : .. / ..	
Streefdoel	<i>In elk kwartaal</i>	<i>naarge</i>
	gewicht	
	roken	
	lichaamsbeweging	
	bloeddruk	
	nuchtere bloedsuiker	
	HbA1c (nl. tot)	
	controle geneesmiddelengebruik	
	<i>Jaarlijks</i>	<i>naarge</i>
	advies diëtist *	
	evaluatie voetrisko	
	advies podoloog *	
	cholesterol	
	HDL-cholesterol	
	triglyceriden	
	serumcreatinine	
	microalbuminurie	
	electrocardiogram	
	oogspiegeling	
	nazicht glucosemeter	

* terugbetaling : voedingsadvies 2x30 min / jaar, tenzij u ervoor in een ander reglementair of conventioneel kader al een tegemoetkoming geniet; voetzorg door

BEHANDELINGSDOELLEN

Diabetes is meer dan suiker alleen ! Spreek met uw arts uw persoonlijke behandelingsdoelen af en noteer ze in de linkerkolom van het opvolgformulier blz.11-16 !

	prima	goed	matig	zwak
vermagering bij overgewicht (% daling van gewicht)	> 10	5-10	2-5	< 2
lichaamsbeweging	dagelijks	3x /wk	1-2x /wk	nooit
nuchtere bloedsuiker (mg/dl)	80-110	110-140	140-180	> 180
HbA1c (%)	< 7	7-8	8-9	> 9
roken	neen	verminderd		ja
bloeddruk (mm Hg)	< 130/80	< 140/90	< 150/95	> 150/95
cholesterol (mg/dl)	< 180	180-220	220-250	> 250
triglyceriden (mg/dl)	< 150	150-180	180-200	> 200

- < betekent minder dan ; > betekent meer dan
- HbA1c = maat voor suikerregeling van laatste 2 à 3 m (de opgegeven waarden gelden voor laboratoria met normaalwaarden tussen 4 en 6)
- cholesterol mag hoger zijn bij hoge "goede" HDL-cholesterol

BEPALING VAN HET VOETRISICO

(informatie voor de arts)

Minstens jaarlijks nazicht van de voeten :

- opsporen van neuropathie met een 10g-monofilament
- nagaan van orthopedische misvormingen :
 - * licht = prominente metatarsaalkoppen met minimale eelten en/of soepele hamer- of klauwtenen en/of beperkte hallux valgus < 30°
 - * zwaar = ernstiger orthopedische afwijkingen
- voelen van de vaatpulsaties

risicogroep	0	1	2a	2b	3 (één van de volgende)
neuropathie	neen	ja	ja	ja	
orthopedische misvorming	neen	neen	licht	zwaar	Charcot
vaatlijden	neen	neen	neen	neen	ja
vroeger voetwonde of amputatie	neen	neen	neen	neen	ja
risico	laag	matig	hoog	zeer hoog	extreem hoog

Maatregelen :

- vanaf risicogroep 1: grondige educatie
- vanaf risicogroep 2b: doorverwijzing naar een gegradueerde podoloog (terugbetaling 2 x /jaar in risicogroepen 2b en 3 : **risicogroep op voorschrift noteren !**).
- bij ernstige orthopedische afwijkingen (bvb. Charcot) of bij voetwonden wordt een doorverwijzing naar een multidisciplinaire diabetes-voetraadpleging aanbevolen !

INFORMATIE VOOR EEN GOEDE BEHANDELING

Gewicht:

Bij overgewicht geeft een vermagering van 5 à 10 % van uw lichaamsgewicht vaak al een sterke verbetering van uw bloedsuikerregeling en van uw risico op diabetesverwikkelingen. Leg samen met uw arts uw streefgewicht vast. Dit gewicht moet u niet alleen proberen te bereiken maar ook trachten te behouden.

Lichaamsbeweging:

Regelmatige lichaamsbeweging is een belangrijk deel van elke diabetesbehandeling. Het verbetert uw algemene conditie, doet uw bloedsuiker dalen en helpt hart- en vaatlijden voorkomen.

Bloedsuikerregeling:

Met een goede bloedsuikerregeling kan u uw kans op verwikkelingen van ogen, nieren en zenuwen sterk verminderen. HbA1c is een maatstaf voor de gemiddelde bloedsuiker van de voorgaande 2 à 3 maanden. Een lage waarde staat voor een goede regeling. Spreek met uw arts uw streefwaarde af.

Hart- en vaatrisico:

Om het hoge hart- en vaatrisico van diabetes te verminderen volstaat het niet om alleen de bloedsuiker te corrigeren. Alles wat de bloedvaten sneller doet verstoppen moet worden aangepakt : roken, hoge bloed-druk en hoge bloedvetten (cholesterol en triglyceriden).

Om verwickelingen tegen te houden moet men ze op tijd zien aankomen. Dit kan door **minstens jaarlijks** de volgende eenvoudige onderzoeken te ondergaan :

- microalbuminurie : een kleine hoeveelheid eiwit (albumine) in de urine opsporen. Met tijdige behandeling kan men nieraantasting door diabetes voorkomen. Men kan de weerslag op de nierwerking meten door creatinine in het bloed te doseren.
- oogspiegeling : hierbij kijkt de oogarts met een lichtje in de oogbol om beschadiging van het netvlies op te sporen. Let op : de oogarts gebruikt pupilverwijdende druppels, waardoor je enkele uren waziger ziet. Rijd dan niet zelf met de wagen.
- opsporen van hartlijden : navragen van klachten zoals pijn in de hartstreek bij inspanning (angina pectoris), en afnemen van een electrocardiogram in rust of bij inspanning (fietsproef)
- voetonderzoek : testen van de gevoeligheid van de voeten om zenuwbeschadiging op te sporen. Voelen of de voetslagaders goed kloppen. Bij een verhoogd risico (zie pag. 18) is het belangrijk om de voeten bijzonder goed te verzorgen : inschakelen van pedicure of podoloog om eelten te verzorgen en nagels te knippen, goed schoeisel dragen, en de voeten minstens wekelijks grondig (laten) bekijken.

WAAR MOET U ZELF VOOR ZORGEN ?

Om gezond en actief te leven neemt u als persoon met diabetes best zelf een aantal zaken ter harte :

- u goed (laten) informeren over uw aandoening
- een gezonde levensstijl aannemen : niet roken, gezonde voeding, lichaamsbeweging.
- zo nodig een aantal zaken zelf opvolgen : gewicht, zelfcontrole van de bloedsuiker (zeker als u insuline spuit), zelfcontrole van de bloeddruk, enz.
- uw voeten goed verzorgen, goed schoeisel dragen en onmiddellijk reageren bij voetwondjes
- hypoglycemie (te lage bloedsuiker) herkennen en vermijden
- bij ziekte met koorts en/of braken: NIET stoppen met de ingestelde medicatie en direct een arts raadplegen
- bereid zijn om stipt medicatie te gebruiken en u te onderwerpen aan regelmatige medische opvolging
- uw arts raadplegen bij klachten of onverwacht optredende problemen

EERSTE HULP BIJ DIABETES

Hypoglycemie (bloedsuiker lager dan 70 mg/dl).

- dit kan optreden bij personen die behandeld worden met bloedsuikerverlagende pillen of insulinespuiten.
- meestal geeft dit flauwtegevoel, zweten en beven.
- reageer onmiddellijk : neem 2 klontjes suiker of 3 druivensuikers of ½ glaasje frisdrank (geen light).
- eet nadien een kleine boterham of koek.
- zorg dat u steeds suiker bij de hand hebt.
- draag een diabetesidentificatie (bvb. deze pas) zodat men in noodgevallen weet dat u diabetes hebt.
- zorg dat uw gezinsleden, vrienden en werkcollega's weten hoe ze u moeten helpen bij hypoglycemie.
- bespreek dit met uw arts !

U voelt zich onwel.

- stop nooit uw insuline of uw bloedsuikerverlagende pillen zonder dit eerst met uw arts te bespreken.
- bepaal aceton in de urine indien u dit werd aangeleerd.
- aarzel niet om medische hulp te zoeken, zeker wanneer u weinig kunt eten of aanhoudend braakt of aceton in de urine vaststelt.
- controleer uw bloedsuiker indien u over een glucose-meter beschikt en pas uw diabetesbehandeling zo nodig aan.

RIJBEWIJS BIJ DIABETES

Net zoals bij andere aandoeningen moet een persoon met diabetes een aangepast rijbewijs aanvragen. Mits u voldoet aan enkele vanzelfsprekende voorwaarden, waaronder bv. een voldoende goed zicht, vormt dit meestal geen probleem.

Voor een klassiek rijbewijs, groep 1 (rijbewijs A en B), moet u een rijgeschiktheidsattest laten invullen door uw behandelende arts. Voor een "professioneel" rijbewijs, groep 2 (rijbewijs C, D of bezoldigd vervoer), moet dit attest bij een arbeidsgeneesheer opgehaald worden. Met het ingevuld attest moet u zich op de kantoren van uw gemeente aanbieden.

Op dit aangepast rijbewijs wordt niet vermeld dat u diabetes hebt, maar wordt enkel een vervaldatum aangegeven (meestal 3 of 5 jaar), waarna u opnieuw geschikt verklaard moet worden.

Spreek hierover met uw arts. U kan hierover een brochure opvragen op de VDV of telefoneren naar de Diabetes Infolijn (0800/96333). Voor gedetailleerde informatie over het KB kan u de website van de VDV (<http://www.diabetes-vdv.be>) raadplegen.

SECURITY DECLARATION:

Mrs/Miss/Mr

born the

needs vials, syringes and needles for a medical treatment.

Attending physician:

(stamp, signature)

Date: .. / .. / 20..

De Vlaamse Diabetes Vereniging vzw is een **vereniging die zich inzet voor mensen met diabetes**. De vereniging, samengesteld uit mensen met diabetes én zorgverleners uit de diabeteszorg heeft een algemeen secretariaat in Gent en 26 plaatselijke afdelingen, verspreid over Vlaanderen.

De vereniging biedt opvang en hulp aan mensen met diabetes en behartigt hun belangen bij de overheid.

Op initiatief van de Vlaamse Diabetes Vereniging vzw werd een **gratis Diabetes Infolijn** opgericht.
Bel 0800-96333 en u krijgt gratis en anoniem antwoord op uw vragen over diabetes.

U kan ook lid worden van de VDV. In het lidmaatschap is het abonnement op het tijdschrift Diabetes Info inbegrepen.
U ontvangt tevens de handige gids “Weet je voldoende over diabetes ?”

VDV : Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent
tel: 09 / 220 05 20
fax: 09 / 221 00 82
Diabetes Infolijn: 0800-96333
website: <http://www.diabetes-vdv.be>
e-mail : vdv@diabetes-vdv.be

Deze Diabetespas werd ontwikkeld door de Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV), de Association Belge du Diabète (ABD), de Wetenschappelijke Vereniging van Vlaamse Huisartsen (WWVH), de Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG) en uw ziekenfonds.

ISBN

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de uitgever.
