

## Wat is suikerziekte?

Heb je net gehoord dat je suikerziekte hebt? In deze folder lees je wat dit is. En wie je helpen om dit te behandelen.

Je lichaam heeft bloedsuiker nodig om goed te kunnen werken. Insuline is een hormoon dat je lichaam helpt om suiker op te nemen uit je bloed. Als je suikerziekte hebt, reageert jouw lichaam niet meer goed op insuline. Bij suikerziekte zit er te veel bloedsuiker in het bloed en heb je te weinig insuline. Dat geeft klachten. Een ander woord voor suikerziekte is diabetes type 2.



## Wat zijn je klachten?

- dorst
- veel plassen
- jeuk
- moeheid

Suikerziekte kan problemen geven aan het hart, bloedvaten, ogen, nieren en voeten.



## Hoe stellen we de suikerziekte vast?

Eerst bespreek je jouw klachten met je huisarts. Als het nodig is, gaat de huisarts je bloedsuiker meten.



## Hoe kunnen we behandelen?

We willen zorgen dat er minder bloedsuiker in je bloed zit. Een eerste stap is het aanpassen van je leefstijl. Bijvoorbeeld letten op wat je eet, meer bewegen en afvallen. Soms moet je ook medicijnen nemen. De huisarts en andere mensen helpen je verder.



## Wat is een behandelteam?

Verschillende mensen werken samen met jou aan je behandeling. Zij vormen jouw behandelteam. Wat doen zij?

- Ze geven advies
- Ze controleren
- Ze houden contact met elkaar over je behandeling
- Jullie beslissen samen wat voor jou het beste is



## Wie zitten er in jouw behandelteam?

### 1. Huisarts

De huisarts heeft bij jou ontdekt dat je suikerziekte hebt.  
De huisarts schrijft medicijnen voor als dat nodig is.  
Je ziet de huisarts voor je behandeling in ieder geval 1 keer per jaar.  
De huisarts en praktijkondersteuner bespreken met elkaar de juiste behandeling.



### 2. Praktijkondersteuner

- Controleert je 2 tot 4 keer per jaar
- Meet dan soms je bloedsuiker of bloeddruk
- Geeft advies en informatie over gezonder leven
- Geeft uitleg over medicijnen
- Beantwoordt je vragen
- Brenkt je in contact met een diëtiste, fysiotherapeut of apotheker
- Heeft overleg met je huisarts over hoe het met je gaat



### 3. Apotheker

Als de huisarts dat nodig vindt, krijg je bij de apotheek medicijnen.  
De apotheker:

- controleert of de medicijnen passen bij jouw andere medicijnen
- geeft advies over het gebruik van de medicijnen



### 4. Diëtist

Het is belangrijk te letten op wat je eet.  
De diëtist weet alles over voeding. De diëtist:

- Kan je helpen om af te vallen
- Overlegt met jou hoe je je eetgewoonten kunt aanpassen



### 5. Fysiotherapeut

Veel bewegen kan helpen om de suiker in je bloed te verlagen.  
En ook om af te vallen.  
De fysiotherapeut helpt je hierbij.  
Ook als je het lastig of spannend vindt om te bewegen.



## Wat kan je zelf doen?

Je kunt zelf veel doen om je suikerziekte onder controle te krijgen.

Dit kan je doen:

- Luister naar de adviezen van je behandelteam
- Pas je leefgewoonten aan
- Beweeg meer
- Stel je vragen aan de praktijkondersteuner



## Wat kost de behandeling?

Je zorgverzekeraar betaalt:

- Afspraken met de huisarts
- Afspraken met de praktijkondersteuner
- Afspraken met de diëtist (maximaal 3 uur)
- Een deel van de afspraken met de fysiotherapeut

Jij betaalt soms zelf:

- Een deel van de medicijnen
- Een deel van de afspraken met de fysiotherapeut



## Akkoord met gegevens delen

De huisarts, praktijkondersteuner, apotheker, diëtist en fysiotherapeut werken samen aan je behandeling.

Daarom moeten ze jouw gegevens met elkaar delen.

Als je instemt met je behandeling, dan geef je hiervoor toestemming.

Ze gaan vertrouwelijk met je gegevens om.

Ze delen jouw gegevens niet met anderen.

Dit schrijft de huisarts op in het plan voor je behandeling.



## Vragen?

Heb je nog vragen na het lezen van deze folder?

Neem contact op met je praktijkondersteuner.

Je kunt ook meer informatie vinden op de website: [www.thuisarts.nl/diabetes-type-2](http://www.thuisarts.nl/diabetes-type-2) of <https://www.diabetes.nl/>

