

## Controle en behandeling van diabetes mellitus in de huisartsenpraktijk

Om u beter te kunnen ondersteunen bij uw chronische ziekte zoals, diabetes mellitus type 2, Astma, COPD of hart- en vaatziekten, werken uw hulpverleners samen. Zij maken goede afspraken met u en met elkaar. Die afspraken worden zorgprogramma's of ketenzorg genoemd. De groep hulpverleners wordt een zorggroep genoemd. De zorggroep waarbij uw hulpverleners werken, heet KIEK (kwaliteit in de eerstelijns keten). Zorggroep KIEK heeft een aantal huisartsen en zorgverleners gecontracteerd. Deze kunt u vinden op de website [www.gcdeakkers.nl](http://www.gcdeakkers.nl)

### Wat is diabetes mellitus type 2?

Bij diabetes mellitus type 2 reageert het lichaam niet meer goed op de insuline. Dit is het hormoon dat de bloedsuikerspiegel regelt. De insuline is als het ware onzichtbaar en kan zijn werk niet goed doen. Hierdoor blijft te veel glucose in het bloed zitten en maakt het lichaam extra insuline aan. Na verloop van tijd wordt de insulineaanmaak steeds minder.

### De belangrijkste risicofactoren voor het krijgen van diabetes mellitus:

- Roken
- Te weinig lichaamsbeweging
- Ongezonde voedingsgewoonten
- Ouder worden
- Erfelijkheid
- Zwangerschapsdiabetes

### Wat kunt u zelf doen?

**Zelfmanagement** is uw persoonlijke vermogen om de kwaliteit van uw leven te verhogen door bewust keuzes te maken die kunnen leiden tot vermindering van de ziektelast. Zelfmanagement wil zeggen dat u uw eigen signalen leert kennen, uw eigen grenzen stelt en zelf oplossingen leert vinden die uw gezondheid ondersteunen. U bent dus zelf de spil van het behandelteam.

Het veranderen van leefgewoonten vraagt veel van u. Een aantal dingen die u al jaren gewend bent om op een bepaalde

manier te doen, kunt u veranderen. Denk hierbij aan anders omgaan met voedingsgewoonten en zorgen voor meer lichaamsbeweging.

Het zelf aanpakken van deze leefgewoonten houdt in dat u:

- Zelf uw doelen kiest om uw leefstijl te verbeteren;
- Samen met de praktijkondersteuner een individueel zorgplan opstelt;
- Zelf in regie bent voor het uitvoeren van uw doelen;
- Zelf beslissingen neemt, in overleg met uw hulpverlener, over uw behandeling.

Uw inzet is dus essentieel voor het bereiken van een goed resultaat. De tijd tussen de consulten in is daarom belangrijker dan de consulten zelf. Alles is erop gericht om u zo goed mogelijk te ondersteunen bij het zelf werken aan uw doelen voor een gezonde leefstijl.

### De betrokkenen zorgverleners: Huisarts

De huisarts stelt de diagnose en bespreekt met u welke mogelijkheden er zijn voor begeleiding, bijvoorbeeld door de praktijkondersteuner. De huisarts verwijst u op indicatie naar bijvoorbeeld een diëtist, fysiotherapeut of internist. U komt minimaal 1 keer per jaar op controle bij de huisarts voor uw diabetes mellitus.

### Praktijkondersteuner (POH)

U komt drie keer per jaar op controle bij de POH. Tijdens deze controles gaat de aandacht uit naar uw leefstijl, bloed- en urine uitslagen, bloeddruk, gewicht, medicatie en/of gebruiken van insuline en algeheel welbevinden. Indien nodig kan een gespecialiseerde diabetesverpleegkundige betrokken worden bij de behandeling.

De gemaakte afspraken worden vastgelegd in een individueel zorgplan. Hierin wordt beschreven welke doelen u

wil bereiken, welke beslissingen zijn genomen en waaruit de begeleiding bestaat.

De praktijkondersteuner is meestal uw aanspreekpunt. Ze biedt begeleiding bij het stoppen met roken, verbeteren van uw conditie en zij helpt u uw doelen te bereiken.

### **Podotherapeut**

Eénmaal per jaar vindt een uitgebreide voetcontrole plaats. Indien nodig kan de POH u verwijzen naar een podotherapeut.

### **Optometrist**

Eénmaal per 1-2 jaar vindt een oogcontrole plaats bij een optometrist die verbonden is aan de zorggroep.

Wanneer de optometrist het vermoeden heeft dat er sprake is van een afwijking aan de bloedvaten van het netvlies, zal de huisarts u zo nodig doorverwijzen naar de oogarts.

### **Diëtist**

Voor sommige mensen is het behalen van een gezond gewicht een probleem. De diëtist kan u adviseren en begeleiden om uw voedingspatroon aan te passen. Tevens kan de diëtist u adviseren over het verdelen en tellen van de koolhydraten.

### **Fysiotherapeut**

In beweging blijven is belangrijk. Bewegen heeft invloed op verschillende factoren die betrokken zijn bij de regulering van het bloedsuikergehalte. Het kan zijn dat de praktijkondersteuner u verwijst naar de fysiotherapeut om met u een beweegprogramma op te stellen. Na een intake neemt u deel aan een individuele training en/of groepstraining. Het doel is het verkrijgen van voldoende lichaamsbeweging en het bereiken van een betere conditie zodat u daarna op eigen kracht verder kunt.

### **Apotheek**

De medewerkers van de apotheek spelen een grote rol in de verstrekking, voorlichting en inname van de medicatie.

### **Internist**

Wanneer de behandeling onvoldoende resultaat geeft, verwijst de huisarts naar de internist. De specialist kan de behandeling (tijdelijk) overnemen. Bij een verwijzing vanuit de huisartsenpraktijk naar de specialist voor een (tijdelijke) overname van uw behandeling, wordt de hoofdbehandelaar de specialist. De specialist valt niet onder de zorg van zorggroep KIEK.

### **Welke afspraken heeft zorggroep KIEK gemaakt met de zorgverzekeraar?**

De zorggroep en de betrokken hulpverleners hebben afspraken gemaakt met de zorgverzekeraar over de betaling van uw zorgprogramma vanuit de basisverzekering.

Hieronder volgt een overzicht van de vergoeding van onderzoeken en behandelingen:

- Bloed- en urineonderzoek bij het laboratorium valt onder het eigen risico;
- Beweegprogramma's via de fysiotherapeut worden alleen vergoed vanuit de aanvullende verzekering;
- Gesprekken met de huisarts en/of praktijkondersteuner worden volledig vergoed en vallen niet onder het eigen risico;
- Diëtist wordt volledig vergoed mits er een verwijzing is vanuit zorggroep KIEK. De kosten vallen niet onder het eigen risico;
- Podotherapeut wordt volledig vergoed en valt niet onder het eigen risico mits er een verwijzing is vanuit zorggroep KIEK;
- Optometrist wordt volledig vergoed en valt niet onder het eigen risico mits er een verwijzing is vanuit zorggroep KIEK;
- Medicatie valt onder het eigen risico.

### **Wat zijn de voordelen van deze aanpak?**

Deelname aan een ketenzorg verhoogt de kwaliteit van de zorg. De zorg en behandelafspraken zijn zoveel mogelijk

afgestemd op uw specifieke situatie. U heeft één persoon als aanspreekpunt voor het gehele zorgprogramma: de praktijkondersteuner.

**Wat doet u als u ontevreden bent over uw behandeling?**

De hulpverleners van de zorggroep doen natuurlijk hun uiterste best om u zo goed mogelijk te begeleiden. Mocht u toch niet tevreden zijn, horen wij dit graag. Meld het zo snel mogelijk aan de betreffende hulpverlener. Als u toch een klacht blijft houden over een onderdeel van het zorgprogramma, kunt u uiteraard de klachtenprocedure opvragen bij de betreffende hulpverlener of de manager

van het gezondheidscentrum. Zie [www.gcdeakkers.nl](http://www.gcdeakkers.nl)

Voor meer informatie over de huisartsenpraktijk: [www.gcdeakkers.nl](http://www.gcdeakkers.nl) en [www.huisartsenpraktijkvogelenzang.nl](http://www.huisartsenpraktijkvogelenzang.nl)

Voor meer informatie rondom diabetes mellitus type 2 kunt u de volgende websites raadplegen:

[www.zorgstandaarddiabetes.nl](http://www.zorgstandaarddiabetes.nl)

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

[www.diabetesfederatie.nl](http://www.diabetesfederatie.nl)

[www.diep.info](http://www.diep.info)

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

[www.nhg.nl](http://www.nhg.nl)