



## Feiten en fabels over diabetes

**Kun je genezen van diabetes 2? Is het je eigen schuld als je diabetes krijgt? Is alcohol verboden? Op deze en andere vragen krijgt u antwoord tijdens de voorlichtingsbijeenkomst over diabetes op maandag 2 december in het Wilhelmina Ziekenhuis Assen.**

Tijdens deze informatieavond zal internist-endocrinoloog Marleen Vosjan ingaan op de feiten en fabels over diabetes. "Wat de meest bekende fabels zijn? 'Van veel snoepen krijg je diabetes' of 'Je kunt ook een beetje diabetes hebben'", zegt dokter Vosjan. "Wat ik van veel patiënten hoor, is dat anderen zeggen dat het hun eigen schuld is dat ze diabetes hebben omdat ze bijvoorbeeld ongezond eten. Het is nooit iemands eigen schuld en zo'n opmerking is heel vervelend voor patiënten." Ze legt uit: "Diabetes mellitus type 1 is een auto-immuun aandoening waardoor de alvleesklier niet meer goed werkt. Diabetes mellitus type 2 heeft in eerste instantie vooral te maken met een ongevoeligheid van het lichaam voor insuline. Overgewicht of obesitas is

zeker een onderdeel van het probleem, maar erfelijke aanleg speelt ook een grote rol."

### Diabetes en overgewicht

Andere spreker is Rob Gonera, eveneens internist-endocrinoloog in het WZA. Hij geeft antwoord op de vraag of een patiënt kan genezen van diabetes type 2. Het aantal mensen dat deze diagnose krijgt, is de afgelopen jaren toegenomen. "Een belangrijke oorzaak is overgewicht, omdat er dan toename is van buikvet," legt hij uit. "Door dit vet worden allerlei stoffen gemaakt waardoor het lichaam minder gevoelig wordt voor zijn eigen insuline. Daardoor stijgen de bloedsuikers. Daarnaast ontstaat er ook een verhoogde suikerproductie vanuit de lever".

Meestal worden deze patiënten behandeld met tabletten en uiteindelijk met insuline. Die medicijnen kunnen allerlei vervelende bijwerkingen hebben en soms leiden tot een verdere gewichtstoename. In zijn praatje zal dokter Gonera ingaan op de verandering van leefstijl als therapie. "Een gewichtsverlies van vijf tot tien procent kan bij sommige patiënten de diabetes type 2 omkeren. Dan kan die patiënt stoppen met medicatie."

### Welkom

Andere onderwerpen die aan bod komen zijn 'Een koolhydraatbeperkt dieet voor iedereen?' door diëtist Karin Palstring en 'Starten met insuline. Hoe nu verder?' door diabetesverpleegkundige Eric Benning. De voorlichtingsavond is in de eerste plaats bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in diabetes. Patiënten en hun familie zijn natuurlijk ook van harte welkom.

## Slimme pomp maakt Henks leven stuk prettiger

**Sinds afgelopen zomer heeft Henk Strijk (57) uit Westerbork de Ferrari onder de pompen: de MiniMed 670G. De kwaliteit van zijn leven is sindsdien enorm verbeterd. Hij heeft veel minder schommelingen in zijn bloedsuikerspiegel. En iedereen met suikerziekte ofwel diabetes weet: hoe minder schommelingen, hoe fitter je je voelt.**

Henk Strijk was zesendertig jaar toen hij slechter begon te zien. Zijn huisarts verwees hem naar een opticien. Enkele maanden later begon hij af te vallen, moest hij vaak plassen en was hij regelmatig bekaft, dus maar weer eens naar de huisarts. Die prikte bloed. De uitslag was duidelijk: suikerziekte. "Dan ga je de molen in", vertelt Henk. "Eerst kreeg ik pilletjes, maar die werkten niet. Dus ik kwam in het ziekenhuis bij de internist terecht. Ik moest insuline spuiten." De schommelingen bleven, hij voelde zich nog steeds niet fit. Dat werd pas beter toen hij van spuiten overging op een pomp.

### Slimme pomp

Voor mensen met diabetes is het belangrijk dat de bloedsuikerspiegel zo constant mogelijk blijft. Een insulinepomp geeft de hele dag door zoveel insuline af als op dat moment nodig is: de basaalstand. Die moet een patiënt, samen met de behandelaar, van tevoren zelf instellen. Daarnaast moet er een extra hoeveelheid insuline afgegeven worden voor het eten. "De voorlaatste pomp die ik gebruikte, had een vaste basaalstand. Daarmee kon ik zelf per uur de hoeveelheid insuline instellen. Toch had ik nog redelijk veel schommelingen. En als de bloedsuikerspiegel heel snel ging zakken

of stijgen, dan reageerde die pomp daar niet op. Daardoor had ik nog veel hypens en hypo's." Sinds een half jaar heeft hij de nieuwste pomp onder de pompen. Eentje die veel slimmer is, die een hoeveelheid insuline afgeeft afhankelijk van de bloedsuikerwaarden. Dat betekent dat de insulineafgifte stopt bij een te lage suikerspiegel en extra insuline geeft als de het bloedsuikergehalte te hoog is. "Het is nog net geen kunstmatige alvleesklier, maar het komt er dicht bij."



### Positieve verandering

De slimme pomp heeft zijn leven positief veranderd. "Bij de oude pomp zat ik 65% van de tijd binnen de goede waarden, nu 85%. Vooral de nachten gaan goed. Ik slaap daardoor beter. Diabetes is een ziekte waarmee je 24 uur per dag bezig bent. Je moet altijd weten wat je eet, hoeveel koolhydraten erin zitten. Daar leer je mee omgaan. Zo'n slimme pomp maakt het leven wél een stuk fijner."

## Durf te praten!

**Diabetes hebben betekent niet alleen bloedsuikers meten en insuline spuiten. De ziekte heeft veel invloed op iemands leven. Hoe kijkt iemand met diabetes tegen zichzelf aan? Hoe is de steun van de partner of het gezin? Welke invloed heeft stress?**

Om ook die onderwerpen aan bod te laten komen tijdens de controles, zijn er gesprekskaarten ontwikkeld. Daarop staan afbeeldingen en korte teksten, onderverdeeld in vier thema's: lijf, leefstijl, zelfzorg en welzijn. "Aan de hand van deze kaart kijken we hoe de patiënt met zijn ziekte omgaat en wat zijn doelen zijn", zegt diabetesverpleegkundige Eric Benning.

"Met die kaart in de hand kun je veel gemakkelijker bespreken welke onderwerpen voor de patiënt van belang zijn. Het geeft een opening om bijvoorbeeld seksualiteit, somberte of stress bespreekbaar te maken."

Uit ervaring blijkt dat de patiënt door de gesprekskaart zelf meer de touwtjes in handen gaat nemen en meer nadent over zijn leven met diabetes. Eric: "Dat is precies waar we naar toe willen!"

### Mijn Diabetesjagesprek

Lijf			Leefstijl		

## WZA online

WilhelminaZiekenhuisAssen

WilhelminaZiekenhuis

WZA\_Ziekenhuis

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