



Gezonde leefstijl van groot belang bij *diabetes*

Iedereen weet dat bewegen en goede voeding van groot belang zijn voor een goede gezondheid. En velen weten ook dat overgewicht en weinig bewegen de kans vergroten op het ontwikkelen van diabetes. In ons land krijgen steeds meer mensen diabetes type 2 en de gemiddelde patiënt is ook steeds jonger. Hoewel het een chronische ziekte is, valt er met de juiste begeleiding vaak goed mee te leven, vertellen de internisten Klaas Hoogenberg en Annemieke Roos. Samen met andere specialisten op het gebied van diabetes begeleiden zij patiënten met complexe vormen van de ziekte.

**Zelfstandig
en verant-
woordelijk
omgaan met
de ziekte**

Diabetes (ook wel 'diabetes mellitus' of 'suikerziekte') is een chronische ziekte waarbij de hoeveelheid glucose in het bloed is verhoogd. Een patiënt kan complicaties ontwikkelen op het gebied van ogen, nieren, bloedvaten en voeten. De meeste diabetespatiënten (diabetes type 2) kunnen terecht bij hun eigen huisarts, praktijkondersteuner of thuiszorgverpleegkundige. De zorg op de polikliniek Diabetes van het Martini Ziekenhuis is vooral voor mensen met diabetes type 1 en gecompliceerde vormen van diabetes type 2, en richt zich op het voorkomen van complicaties. Klaas Hoogenberg: 'Ons team bestaat uit internisten, diabetesverpleegkundigen en diëtisten. Zij besteden veel aandacht aan het leren omgaan met diabetes in het dagelijks leven en bieden persoonlijke begeleiding om de kwaliteit van leven op de korte en langere termijn zo hoog mogelijk te houden.'

Feiten & cijfers over diabetes

Ruim 1.200.000 Nederlanders hebben diabetes, dus 1 op de 14 Nederlanders, waarvan het overgrote deel diabetes type 2 heeft. Diabetes is (nog) niet te genezen. Het aantal diabetespatiënten in Groningen is relatief hoog ten opzichte van de rest van Nederland. Jaarlijks komen er op de polikliniek Diabetes van het Martini Ziekenhuis ruim 3.000 diabetespatiënten met complexe problemen. De huisartsen verwijzen per jaar ongeveer 150 diabetespatiënten naar de Diabetes Carrousel van het ziekenhuis.

LEEFSTIJL EN EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID

De nadruk van de diabeteszorg ligt op het zelfstandig en verantwoordelijk omgaan met de ziekte. Annemieke Roos: 'Zelfcontrole van bloedglucosewaarden is een belangrijk onderdeel in het dagelijks leven van een diabetespatiënt. Deze waarde geeft weer hoe het lichaam reageert op verschillende zaken, zoals voeding, beweging, medicatie, stress en ziekte. We zien dat diabetespatiënten het vaak lastig vinden om hun bloedwaarden stabiel te houden. Ook voldoende bewegen en gezonde eetgewoonten zijn belangrijk. Om patiënten hierbij te coachen, hebben we de Diabetes Carrousel opgezet. In de carrousel begeleidt het team de patiënt zes tot acht maanden in vijf intensieve 'rondes'. De patiënt heeft hierbij afspraken met de internist, de diabetesverpleegkundige en de diëtist. Daarna wordt de patiënt weer terugverwezen naar zijn huisarts voor verdere begeleiding en behandeling. Onze ervaring is dat dit een bijzonder effectieve manier is om complicaties te voorkomen en mensen vooral bewust te maken van het effect van hun leefstijl op de ziekte.'

Meer informatie over de behandeling van diabetes in de Diabetes Carrousel van het Martini Ziekenhuis vind je op de website.

MARTINI ZIEKENHUIS

Van Swietenplein 1, 9728 NT Groningen • 050-5245245 • www.martiniziekenhuis.nl