

Geachte heer/mevrouw,

Uw huisarts heeft u bij Cello aangemeld wegens het vaststellen van suikerziekte (Diabetes Mellitus type II).

In deze brief staat informatie over de begeleiding die Cello in samenwerking met uw huisarts kan geven.

Wij streven ernaar u zo goed mogelijk van deze nieuwe situatie op de hoogte te brengen. U krijgt de mogelijkheid om met onze begeleiding en behandeling gericht te werken aan verbetering van uw gezondheid. Wat kunt u bijvoorbeeld doen om de beste resultaten te bereiken ten aanzien van uw suikerziekte.

Het vaststellen van suikerziekte kwam bij u misschien als een onaangename verrassing, vooral als u helemaal geen klachten had. Sommigen onder u hadden wellicht al klachten die door suikerziekte veroorzaakt kunnen worden, zoals last van jeuk, zweten, veel plassen, dorst, moeheid, een afnemend gezichtsvermogen, gevoelloosheid in de voeten en vingers of slecht genezende wondjes. Dit zijn verschijnselen die veroorzaakt worden door hoge bloedsuikerspiegels en/of horen bij beschadigingen die hoge bloedsuikers op den duur veroorzaken. Het staat onder andere vast dat, als hoge bloedsuikerspiegels niet omlaag gaan, de kans op het krijgen van een hart- of herseninfarct groter wordt. Ons programma omvat aanpassingen van leefgewoonten, dieet, begeleid medicijngebruik en eventueel revalidatie. Het zal u helpen om die risico's te verkleinen.

Lichamelijk onderzoek kan eventuele schade aan uw lichaam aantonen. Risicofactoren zoals overgewicht, buikomvang, hoge bloeddruk, het gehalte aan suiker en vetten in uw bloed en de kwaliteit van uw nieren worden door Cello met metingen en laboratoriumonderzoek vastgelegd. Deze onderzoeken worden regelmatig herhaald, zodat het beleid speciaal op u kan worden afgestemd. Uiteraard wordt dit steeds met u besproken.

Het is de bedoeling dat u elke drie maanden op controle komt. Uw bloedsuikerwaarden, lichaamsgewicht, lichaamssamenstelling (berekening hoe zwaar u bent voor uw lengte) bloeddruk en buikomvang worden in kaart gebracht en besproken. Daarnaast wordt eenmaal per jaar speciale aandacht besteed aan uw ogen, voeten, nierfunctie en de vetten in uw bloed.

Om acceptabele uitslagen en waarden te bereiken, bestaat de basis van het programma in eerste instantie uit een op de persoon gerichte leefstijladvies. Dit zal onder andere een dieet zijn (calorieën, eetgedrag, eetpatroon) en een bewegings-, inspanningsadvies.

In veel gevallen zal het zonder medicijnen lukken om uw bloedsuikerspiegel (en uw lichaamsvetpercentage) naar beneden te krijgen.

Blijven de waarden van suikers ondanks dit programma te hoog dan zult u, naast het basisprogramma, ondersteuning krijgen door het innemen van tabletten. Als ook na deze stap de bloedsuikerspiegel te hoog blijft, zal gestart worden met

insuline (een hormoon dat u zelf per injectie kunt toedienen). Insulinetherapie wordt pas ingezet als voorgaande stappen niet meer voldoende helpen.

Wij leren u om te gaan met plotseling te hoge of te lage bloedsuikers. Daarbij zullen wij zeker aan de rokers onder u, extra aandacht geven. Zowel in het motiveren om te stoppen met roken, als in het begeleiden naar een rookvrij leven.

Welke therapie bij suikerziekte ook wordt toegepast, het basisprogramma van aangepast eetpatroon (dieet) en beweging in het dagelijkse leven blijven van groot belang.

U kunt met de praktijkondersteuners van Cello een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek.

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, kom daar bij een volgend contact op terug. Wij helpen u graag verder. Ter voorbereiding van het eerste gesprek en de daarop volgende contacten, kunt u veel informatie over diabetes vinden op de website van onze organisatie [www.cello-hazorg.nl](http://www.cello-hazorg.nl)