



## Zorg op maat voor Diabetes type 2

### Waarom ontvangt u deze folder?

Bij u is de chronische ziekte Diabetes vastgesteld. Om zo goed mogelijk met uw ziekte om te gaan, bent u onder behandeling van uw huisarts en praktijkondersteuner. Samen met u bekijken zij hoe uw ziekte het beste behandeld kan worden en wat er gedaan kan worden om eventuele klachten te verminderen en erger te voorkomen. Uw huisarts is aangesloten bij HONK Ketenzorg. In deze folder leest u wat HONK Ketenzorg precies is, welke zorg u kunt krijgen en wat u zelf kunt doen.

## Diabetes

Diabetes mellitus of suikerziekte is een stofwisselingsziekte waarbij de bloedsuikerspiegel niet op peil blijft. De meest voorkomende soorten diabetes zijn diabetes type 1 en diabetes type 2.

- ◆ Bij diabetes type 1 maakt het lichaam zelf geen insuline (meer) aan.
- ◆ Bij diabetes type 2 maakt het lichaam te weinig insuline aan, of is het lichaam minder gevoelig geworden voor insuline.

Mensen met diabetes hebben een verhoogd risico op complicaties zoals hart en/of vaatziekten en voet-, oog- en/of nierproblemen.

*\*\*Voor meer informatie over diabetes verwijzen wij u naar de Diabetesvereniging Nederland: [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl) \*\**

## HONK Ketenzorg

Uw huisartsenpraktijk is aangesloten bij "HONK Ketenzorg". HONK Ketenzorg faciliteert huisartsenpraktijken en werkt samen met andere zorgverleners in de keten om ervoor te zorgen dat patiënten met een chronische ziekte de meest optimale zorg ontvangen. Zo hebben wij gespecialiseerde kennis en ondersteunen uw huisartsenpraktijk in de dagelijkse organisatie en uitvoering van de zorg die u nodig heeft. De zorg die u ontvangt is gebaseerd op landelijke behandelrichtlijnen. In deze richtlijnen wordt de best mogelijke zorg beschreven die huisartsen kunnen geven aan mensen met een chronische ziekte zoals u. Dat doen zij samen met de praktijkondersteuner en de praktijkassistente.

## Ons doel: risicofactoren verlagen

De begeleiding die u krijgt is gericht op het verlagen van de risico's die u loopt op complicaties, het verminderen van uw klachten en het voorkomen dat uw ziekte verergert. Factoren die het risico op complicaties verhogen zijn: hoge bloeddruk, hoog cholesterol, hoog bloedglucose en roken. Maar ook een tekort aan lichaamsbeweging, ernstig overgewicht en ongezonde voeding spelen een rol. Als u meerdere risicofactoren heeft, is de kans op complicaties en klachten groter dan de optelsom van de afzonderlijke factoren (1+1=3).

## Wat doet HONK Ketenzorg?

Wij zetten ons op de volgende manieren in om die kwaliteit van zorg voor mensen met een chronische ziekte te realiseren én continu te verbeteren:

- ◆ We sluiten samenwerkingsovereenkomsten af met zorgverleners en zorgverzekeraars over de uitvoering van zorg en verzorgen de financiële afwikkeling en administratie.
- ◆ We ondersteunen zorgverleners inhoudelijk met scholing, informeren over de nieuwste medische inzichten en behandelmethodes en stellen behandelrichtlijnen beschikbaar.
- ◆ We maken regionale afspraken met betrokken zorgverleners over te leveren zorg en ondersteuning. Denk bijvoorbeeld aan duidelijke verwijs- en terugverwijsafspraken met paramedici of specialisten uit het ziekenhuis.

## Verschillende zorgverleners

Bij HONK Ketenzorg draait alles om een optimale samenwerking tussen zorgverleners om u de totale zorg te bieden die u nodig heeft. Want dit gaat verder dan de zorg van uw huisarts alleen:

- ◆ Binnen de huisartsenpraktijk is uw huisarts verantwoordelijk voor uw behandeling. In de uitvoering van uw behandeling zult u voornamelijk contact hebben met de praktijkondersteuner (POH). De POH is ook uw eerste aanspreekpunt voor vragen. Daarnaast kan de praktijkassistente in een deel van uw behandeling assisteren.
- ◆ Wanneer de huisarts of praktijkondersteuner daar aanleiding toe ziet kunnen zij andere zorgverleners die zijn aangesloten bij HONK Ketenzorg inschakelen bij uw behandeling. Denk daarbij aan specialisten uit het ziekenhuis, apothekers, diagnostische centra, diëtisten, pedicures en podotherapeuten, en stoppen-met-rokeninstanties. De praktijkondersteuner stemt de zorg die u nodig heeft met hen af en zorgt er zo voor dat u op de meest optimale manier ondersteund wordt.

## Wat mag u verwachten: persoonsgerichte zorg op maat

### Periodiek overleg

U ontvangt minimaal 1 keer per jaar een oproep van uw huisartsenpraktijk. Het aantal afspraken wordt samen met u bepaald afhankelijk van uw klachten. Tijdens dit periodiek overleg checkt uw huisarts of praktijkondersteuner uw gezondheid en bespreekt deze uitkomsten (en mogelijk die van aanvullend onderzoek) met u. Daarnaast bespreekt u hoe het met u gaat, uw medicatie, en uw begeleiding door de andere zorgverleners. Op basis hiervan stelt de huisarts of praktijkondersteuner samen met u doelen en acties op in een persoonlijk behandelplan. De doelen en acties zijn daarbij gebaseerd op landelijk gestelde richtlijnen en streefwaarden, en afgestemd op uw persoonlijke wensen en verwachtingen. U als patiënt staat hierbij centraal. Wilt u uw favoriete sport bijvoorbeeld weer kunnen beoefenen? Of wilt u graag weer activiteiten ondernemen met uw (klein)kinderen? Wellicht heeft u (andere) medicatie nodig, aanvullende specialistische zorg of is een verandering in uw leefstijl noodzakelijk. In uw behandeling staat centraal dat u zo goed mogelijk leert omgaan met uw ziekte, wat u zelf kunt doen en hoe uw huisarts of praktijkondersteuner u daarbij kan ondersteunen.

### Laboratoriumonderzoek

Minimaal eenmaal per jaar worden uw bloed en urine onderzocht. U wordt daarvoor doorverwezen naar een diagnostisch centrum door uw huisartsenpraktijk, vaak voorafgaand aan uw periodiek overleg. De uitslagen van dit onderzoek laten zien hoe uw chronische ziekte zich ontwikkelt en vormen mede de basis voor uw verdere behandeling.



## Oogcontrole

Eens in de drie jaar ontvangt u een oproep om uw ogen te laten controleren bij een optometrist. Deze controle is nodig, omdat u door uw diabetes een risico heeft op het ontstaan van schade aan uw ogen (retinopathie). Door een foto te maken van het netvlies van de ogen (fundusfoto), kunnen deze afwijkingen tijdig worden opgespoord. Wanneer er bij u lichte schade aan de ogen is geconstateerd kan het zijn dat u jaarlijks wordt opgeroepen. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door een huisartsenlaboratorium in uw regio. Uw huisarts bespreekt de uitslag van het onderzoek met u tijdens uw periodiek overleg. Voor meer informatie over de fundusfoto, het onderzoek zelf en wat u zelf kunt doen ter voorbereiding, verwijzen we u naar onze website.

## Voetonderzoek en medische voetzorg

Uw huisarts of praktijkondersteuner voert minimaal eenmaal per jaar een voetonderzoek bij u uit tijdens het periodiek overleg. Door uw diabetes heeft u een verhoogd risico op het ontstaan van voetproblemen. Door middel van het voetonderzoek stelt uw huisarts of praktijkondersteuner uw Sims classificatie en zorgprofiel vast en beoordeelt of het noodzakelijk is om u door te verwijzen naar een pedicure en/of podotherapeut. Voor meer informatie over Sims classificaties, zorgprofielen en de medische behandeling van pedicure en/of podotherapeut verwijzen we u naar onze website.



## Medicatie

Om een te hoog cholesterol, bloedsuiker en/of bloeddruk te verlagen kan een behandeling met medicijnen nodig zijn.

- ◆ Bloedglucoseverlagende medicijnen: Als eerste stap zal een middel worden voorgeschreven dat zorgt voor een verbetering van uw gevoeligheid voor insuline. Wanneer dit niet voldoende is, zal er (ook) een middel worden voorgeschreven dat ervoor zorgt dat uw lichaam meer insuline gaat aanmaken. Wanneer uw bloedglucose met deze middelen niet voldoende wordt verlaagd, is behandeling met insuline een zinvolle therapie.
- ◆ Cholesterolverlagende medicijnen: deze worden voorgeschreven om uw cholesterol (LDL) te verlagen. Dit verlaagt uw kans op hart- en/of vaatziekten.
- ◆ Bloeddrukverlagende medicijnen: Deze kunnen alleen of in een combinatie van meerdere middelen worden voorgeschreven om uw vaten te verwijden, uw hartslag te verlagen en/of overtollig vocht af te drijven waardoor uw bloeddruk zal dalen.



Uw huisarts of praktijkondersteuner bepaalt samen met u of en welke medicatie u in uw geval het beste kunt gebruiken. Reageert u niet goed op een middel? Dan kijkt de huisarts samen met u wat een alternatief middel kan zijn.

## Wat kunt u zelf doen: werken aan uw eigen gezondheid

In overleg met uw huisarts of praktijkondersteuner kunt u ook zelf een bijdrage leveren aan uw gezondheid. Misschien moet u daarvoor een aantal gewoontes laten vallen en deze vervangen door andere (gezondere) gewoontes. Stoppen met roken is daar een voorbeeld van. Mocht u nog roken, dan is stoppen een belangrijke risicoverlagende factor. Daarnaast is het belangrijk om voldoende te bewegen en gezond te eten. Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u helpen om uw leefstijl aan te passen. Samen met u kijkt hij of zij wat uw behoeftes en wensen zijn en adviseert u over hoe u uw gewenste doelen kunt bereiken, welke begeleiding (van andere zorgverleners) u eventueel kunt gebruiken en maakt hierover afspraken met u.

*\*\* Op onze website vindt u handige tips over wat u zelf kunt doen om uw gezondheid te verbeteren \*\**



**Let op:** Wilt u aan uw eigen gezondheid werken door uw leefstijl aan te passen? Doe dit dan altijd in overleg met uw huisarts of praktijkondersteuner, zodat het verantwoord gebeurt.

### Zorgvuldig omgaan met uw medicijnen

Voor een optimale werking is het belangrijk dat u uw medicijnen op de juiste manier inneemt, zoals afgesproken met uw huisarts of praktijkondersteuner. Lees daarom goed de bijsluiter en neem bij vragen of bijwerkingen altijd contact op met uw huisarts of apotheek. Het kan helpen om uw medicijnen op vaste momenten in te nemen of uw medicijnen op een plek te leggen waar u ze elke dag ziet. Tot slot is het belangrijk om uw medicijnen niet te veranderen of te stoppen zonder eerst uw huisarts of praktijkondersteuner te raadplegen.

### Het gesprek met uw huisarts of praktijkondersteuner goed voorbereiden

Het is belangrijk om uw bezoek aan de huisarts of praktijkondersteuner voor te bereiden. Wat wilt u weten en waar heeft u hulp bij nodig? Als u daar zelf voorafgaand aan het gesprek een goed beeld van heeft, kunt u ervoor zorgen dat u antwoord krijgt op uw vragen en het duidelijk is welke ondersteuning en begeleiding u wilt. U kunt hiervoor gebruik maken van de aangehechte gesprekskaart.



### Ga bijvoorbeeld bij uzelf na:

- ◆ Wat zijn mijn vragen? Wat wil ik weten, zeggen of doen voordat het overleg is afgelopen?
- ◆ Wat vind ik belangrijk in het leven en wat zijn mijn gezondheidsdoelen?
- ◆ Welke medicijnen gebruik ik en wat zijn mijn vragen daarover?
- ◆ Welke invloed heeft mijn huidige manier van leven op mijn ziekte? En kan ik wellicht begeleiding gebruiken om dit te verbeteren?



### Vergoedingen

De verschillende medisch noodzakelijke behandelingen die u ontvangt vanuit HONK Ketenzorg worden in principe vergoed door uw verzekering. Zo worden de huisartsgeneeskundige zorg (inclusief voetonderzoek), oogcontrole en eventuele verwijzingen naar stoppen-met-roken begeleiding van HONK of een diëtist volledig vergoed vanuit uw basisverzekering. Alleen de kosten van het laboratoriumonderzoek komen ten laste van uw eigen risico. De overige bovengenoemde kosten komen niet ten laste van uw eigen risico. Daarnaast wordt afhankelijk van de ernst van uw voetproblemen ook de preventieve voetzorg van de pedicure en/of podotherapeut vergoed. Voor zorgprofiel 2 en hoger wordt deze vergoed vanuit uw basisverzekering en komt daarmee niet ten laste van uw eigen risico. Heeft u een zorgprofiel 1 classificatie, dan is de vergoeding afhankelijk van uw verzekering. Raadpleeg hiervoor uw zorgverzekeraar.



**Contact HONK Ketenzorg**

Hertog Aalbrechtweg 5a  
1823 DL, Alkmaar

Telefoon: 072 527 27 00

Email: [info@honk.nu](mailto:info@honk.nu)

Website: [www.honk.nu](http://www.honk.nu)