



Voldoende lichaamsbeweging blijven hebben

Dagelijks 30 tot 50 min wandelen of een namiddag tuinieren of 2-3 maal per week een half uurtje sporten.

Maak er een gewoonte van om de trap op te lopen in plaats van de lift te nemen en ga voor kleine trajecten liever te voet in plaats van met de auto



Bij overgewicht een aantal kilo's verliezen

(aangepaste voeding + lichamelijke activiteit)



Stoppen met roken



+ **DIABETES** =



ROKEN + DIABETES :

het hoogste risico om blind en/of een hartpatiënt te worden en/of om een amputatie te moeten ondergaan omwille van een slagaderontsteking!

Bijzondere zorg besteden aan de dagelijkse verzorging

- de huidplooien zorgvuldig afdrogen
- regelmatig de voeten en tenen controleren
- gebruik maken van een spiegel om de moeilijk bereikbare plekjes te controleren



Uw diabetes zelf in de gaten houden

- controle van de bloedsuikerspiegel via de vingerprik
- zelf de bloeddruk meten (diabetes type 2 gaat vaak gepaard met hypertensie en beide aandoeningen verergeren elkaar)





Aanbevolen zorgplan

- ➔ Bij niet-gecompliceerde diabetes minstens **4 raadplegingen** per jaar bij uw huisarts
- ➔ **Om de 3 maanden** het HbA_{1c}-gehalte laten bepalen
- ➔ **Tweemaal** per jaar het creatinine- en kaliumgehalte laten bepalen om de nierfunctie te beoordelen
- ➔ **1 maal** per jaar:

- Controle van het gewicht
- Voetonderzoek waarbij naar de gevoeligheid wordt gekeken, en met palpatie van de arteriële puls
- Oogarts consultatie (bij het vastleggen van de afspraak moet u vermelden dat het om een opvolging van diabetes gaat)
- Bezoek aan de cardioloog (en af en toe een tweede bezoek voor een inspanningstest)
- Tandarts consultatie
- Microalbuminegehalte-bepaling in de urine
- Bepaling van de lipiden gehalten in het bloed (cholesterol en triglyceriden)



Enkel met uw medewerking kunnen wij uw diabetes op de juiste manier behandelen. U hebt uw arts nodig om u te verzorgen.

Maar uw arts heeft u nodig om u doeltreffend te verzorgen !