



Ik heb diabetes,  
**wat kan ik doen?**



# Ik heb diabetes, **wat kan ik doen?**

## **Dit boek is van**

Naam: \_\_\_\_\_

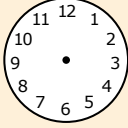
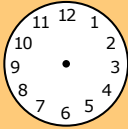
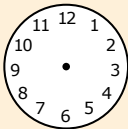
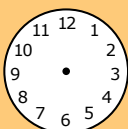
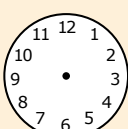
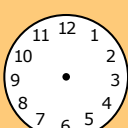
Adres: \_\_\_\_\_

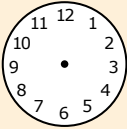
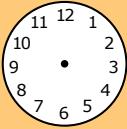
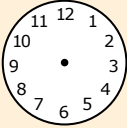
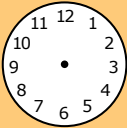
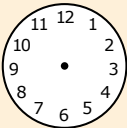
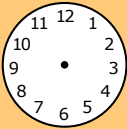
Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Naam hulpverlener: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer hulpverlener: \_\_\_\_\_

# Afspraken

Dag en datum	Hoe laat Tijd	Nuchtere bloedsuiker	Bloeddruk	Gewicht	HbA1c
	 __ : __ uur				
	 __ : __ uur				
	 __ : __ uur				
	 __ : __ uur				
	 __ : __ uur				
	 __ : __ uur				

Dag en datum	Hoe laat Tijd	Nuchtere bloedsuiker	Bloeddruk	Gewicht	HbA1c
	 ___ : ___uur				
	 ___ : ___uur				
	 ___ : ___uur				
	 ___ : ___uur				
	 ___ : ___uur				
	 ___ : ___uur				

# Diabetes, wat kan ik doen?

## Diabetes

Diabetes is een ander woord voor suikerziekte.

Bij diabetes zit er te veel suiker in het bloed.

Er zijn verschillende soorten diabetes.

Dit boek gaat over **diabetes type 2**.

## Iedereen kan diabetes krijgen

Veel mensen hebben diabetes.

Jong en oud, mannen en vrouwen, dikke en dunne mensen.

## Altijd

Diabetes heeft u de hele dag, altijd, uw leven lang.

We noemen dat een chronische ziekte.

## Zelf doen

U kunt veel zelf doen om gezond te blijven, ook als u diabetes heeft.

Het is goed om:

- Gezond te eten.
- Iedere dag een half uur te wandelen of te sporten.
- Niet te roken.
- Goed voor uw lichaam te zorgen.

Dit boek vertelt u daar alles over.

Uw familie of vrienden kunnen dit boek ook lezen.

Zij kunnen u helpen om gezond te leven.

## Mensen die u kunnen helpen met uw diabetes

Met diabetes komt u vaak bij een huisarts, praktijkondersteuner of bij iemand anders die u zorg geeft.

In deel 3 van dit boek staat wie u nog meer kunnen helpen.

## Dit boek heeft drie delen

### Deel 1

Wat is diabetes, hoe werkt mijn lichaam?

### Deel 2

Wat kan ik zelf doen?

### Deel 3

Bij welke mensen in de zorg (hulpverleners) kom ik met mijn diabetes? Als u vragen heeft, of iets niet begrijpt, vraag dan uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij kunnen het aan u uitleggen.

Achterin het boek worden moeilijke woorden uitgelegd.



Iedereen kan diabetes krijgen

# Inhoudsopgave

## Deel 1

<b>Wat is diabetes type 2?</b>	<b>9</b>
1. Diabetes	11
2. Wat gebeurt er als u eet?	13
3. Alvleesklier	15
4. Het begin van diabetes	17
<b>Waar kunt u last van hebben bij diabetes?</b>	<b>19</b>
5. Te lage bloedsuiker	21
6. Te hoge bloedsuiker	23
7. Een blaasontsteking	25
<b>Waar kunt u last van krijgen bij diabetes?</b>	<b>27</b>
8. Bloedvatvernauwing	27
9. Hartaanval of hartkramp	29
10. Problemen in de hersenen - Beroerte	31
11. Problemen aan de benen - Etalagebenen	33
12. Problemen aan de ogen	35
13. Problemen aan de nieren	37
14. Problemen aan de zenuwen	39

## Deel 2

<b>Wat kan ik zelf doen?</b>	<b>43</b>
1. Eten	45
2. Wat kan ik beter niet eten en drinken	47
3. Bewegen	51
4. Medicijnen: tabletten	53
5. Medicijnen: insuline	55
6. Insuline en controle van de bloedsuiker	57
7. Te hoge bloedsuiker	59
8. Te lage bloedsuiker	61
9. Problemen door de diabetes	63
10. Controle en goede zorg voor voeten	65
11. Controle: huid, ogen, mond	67
12. Familie en vrienden	69
13. Stress en depressie	71
14. Elke dag zoveel mogelijk hetzelfde	73



15. Vakantie	75
16. Vasten	77
17. Rituele kleine wassing (Woedoe)	79

## Deel 3

### **Controles** **85**

#### **Hulpverleners waar u regelmatig komt**

1. Huisarts	87
2. Praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige	89
3. Diëtist	91
4. Apotheker	93
5. Laboratorium	95

#### **Andere hulpverleners waar u soms komt**

6. Podotherapeut en pedicure	97
7. Fysiotherapeut	99
8. Optometrist	101
9. Praktijkondersteuner GGZ	103

#### **Hulpverleners in het ziekenhuis**

10. Oogarts	105
11. Internist	107
12. Nefroloog	109
13. Cardioloog	111
14. Vaatchirurg	113
15. Voetenteam	115
16. Neuroloog	117

#### **Andere belangrijke organisaties**

17. Hulpmiddelenleverancier	119
18. Diabetesvereniging Nederland, de patiëntenvereniging	121
19. Zorgverzekeraar	123

## Informatie

### **Wat veel mensen met diabetes willen weten** **127**

### **Moeilijke woorden** **129**

### **Invullijsten**



# Deel 1. Wat is diabetes?

In dit deel van het boek kunt u lezen wat diabetes is.

Diabetes is hetzelfde als suikerziekte.

Er zijn verschillende soorten diabetes.

Dit boek gaat over **diabetes type 2**.

U kunt lezen hoe uw lichaam werkt als u diabetes heeft.

Uw huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige kunnen dit ook vertellen en uitleggen.

## **U kunt hier lezen:**

### **Wat is diabetes type 2?**

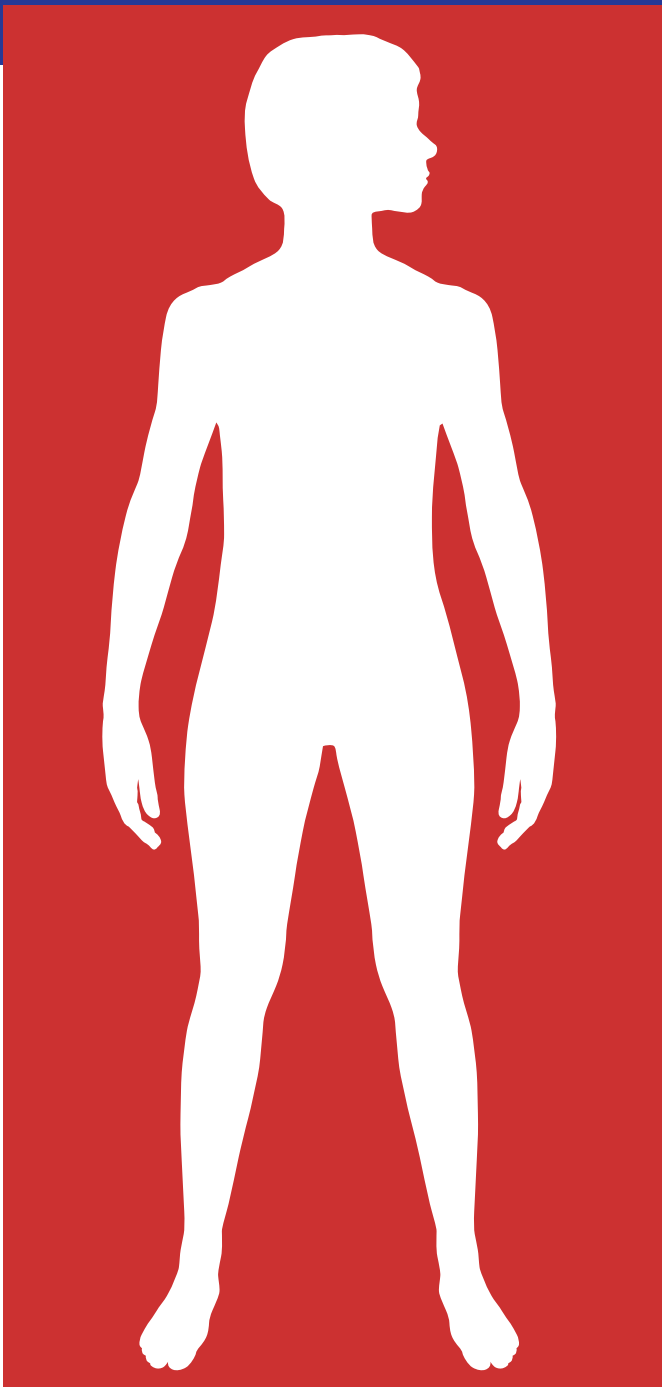
1. Diabetes	11
2. Wat gebeurt er als u eet?	13
3. Alveesklier	15
4. Het begin van diabetes	17

### **Waar kunt u last van hebben bij diabetes?**

5. Te lage bloedsuiker	21
6. Te hoge bloedsuiker	23
7. Een blaasontsteking	25

### **Waar kunt u last van krijgen bij diabetes?**

8. Bloedvatvernauwing	27
9. Hartaanval of hartkramp	29
10. Problemen in de hersenen - Beroerte	31
11. Problemen aan de benen - Etalagebenen	33
12. Problemen aan de ogen	35
13. Problemen aan de nieren	37
14. Problemen aan de zenuwen	39



Het lichaam

# Deel 1. Wat is diabetes?

## Wat is diabetes type 2?

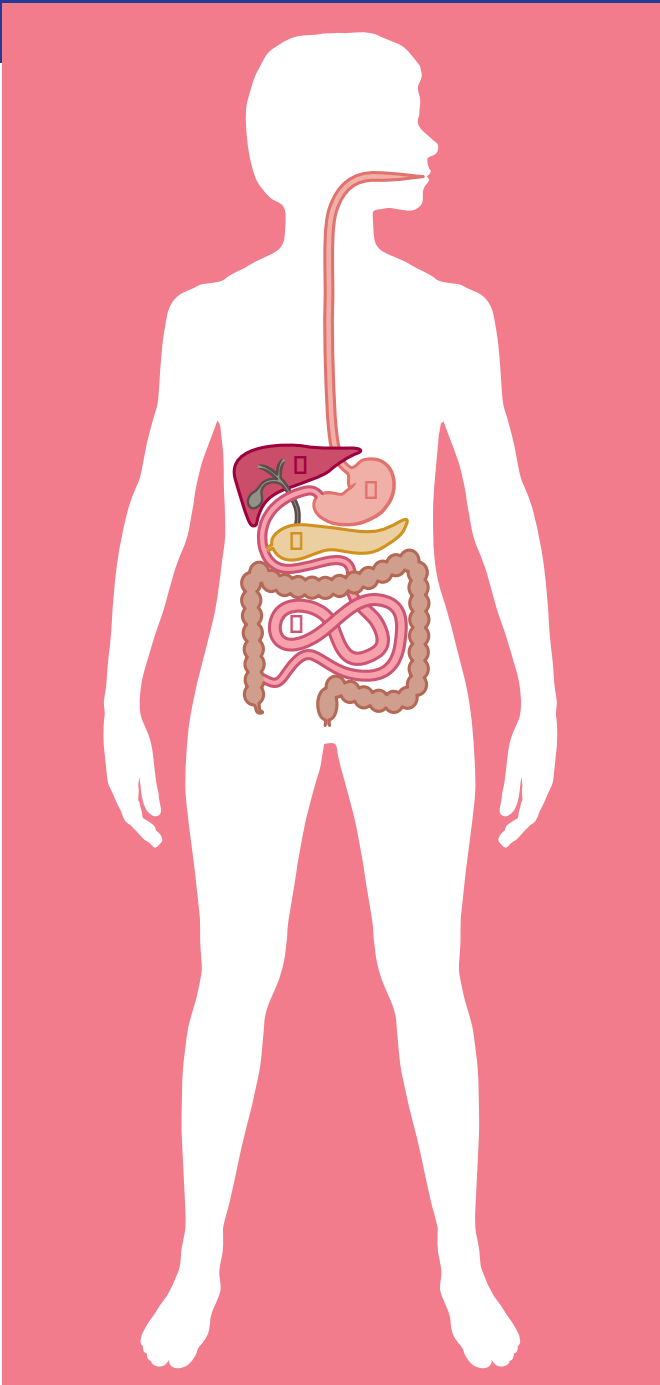
### 1. Diabetes

Diabetes is een ander woord voor suikerziekte.

Bij diabetes zit er te veel suiker in het bloed.

Suiker in het bloed noemen we ook wel **bloedsuiker** of bloedglucose.

Teveel suiker in het bloed is slecht voor het lichaam.



1. Lever 2. Maag 3. Alveesklier (*pancreas*) 4. Darmen

# Deel 1. Wat is diabetes?

## 2. Wat gebeurt er als u eet?

Alles wat u eet, komt in uw maag terecht.

Daarna komt het eten in uw darmen.

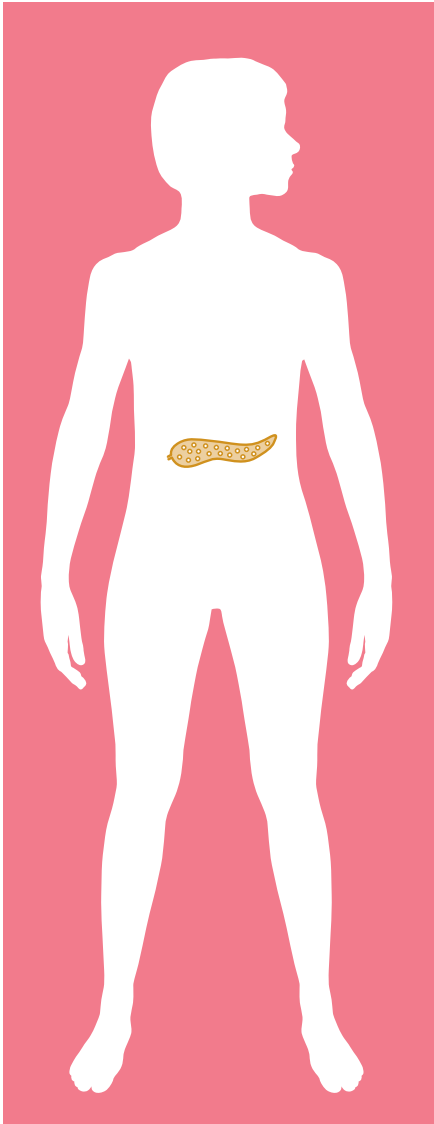
Uw maag en uw darmen maken van het eten hele kleine stukjes.

Deze stukjes noemen we voedingsstoffen, zoals vet, suiker, eiwitten en vitamines.

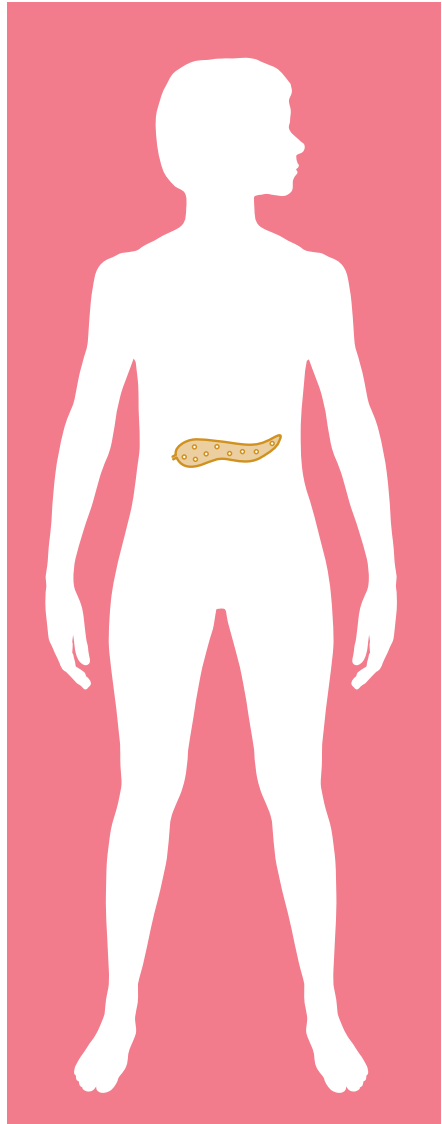
Deze voedingsstoffen gaan van de darmen naar het bloed.

Het bloed brengt de voedingsstoffen naar alle delen van het lichaam.

Insuline helpt daarbij.



Alvleesklier maakt genoeg insuline



Alvleesklier maakt te weinig insuline



# Deel 1. Wat is diabetes?

## 3. Alvleesklier

In de buik zit de alvleesklier.

Een ander woord voor alvleesklier is pancreas. Dat is hetzelfde.

De alvleesklier maakt insuline aan.

### **Wat is insuline**

Ons lichaam bestaat uit cellen.

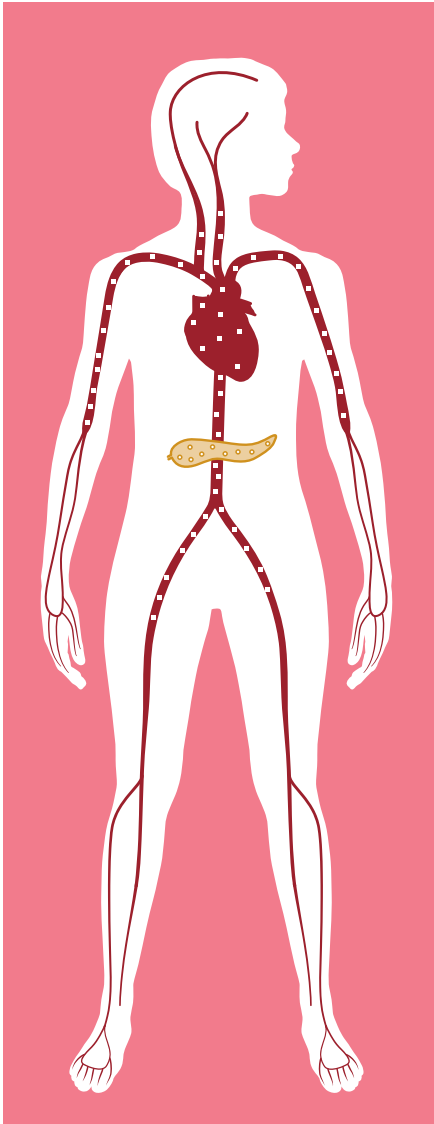
Al deze cellen hebben suiker nodig.

De insuline zorgt ervoor dat de suiker uit het bloed in de cellen komt.

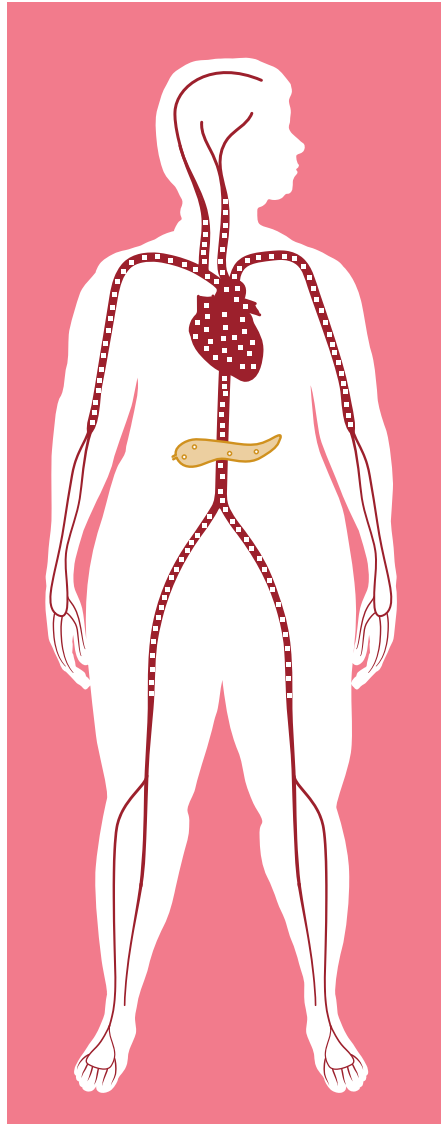
Insuline is daarom belangrijk voor het lichaam.

### **Dit is diabetes**

- De insuline werkt niet goed. De suiker kan de cellen niet in. Hierdoor blijft er teveel suiker in het bloed.
- De alvleesklier maakt niet genoeg insuline. Hierdoor blijft er teveel suiker in het bloed. Dat is niet gezond.



Normaal suiker in het bloed



Te veel suiker in het bloed

# Deel 1. Wat is diabetes?

## 4. Het begin van diabetes

### **Vaak merkt u niet dat u diabetes heeft.**

Langzaam wordt de suiker in het bloed hoger.

Vaak merkt u dit niet.

U kunt last hebben van:

- Vaak moe zijn
- Dorst
- Veel plassen
- Jeuk
- Wondjes
- Slecht of wazig zien

### **Niet iedereen met diabetes heeft al deze klachten.**

### **Daardoor merken veel mensen niet dat ze diabetes hebben.**

Om te kijken of u diabetes heeft, meet uw huisarts op 2 verschillende dagen de **nuchtere bloedsuiker**. Nuchter is als u 's ochtends nog niets gegeten of gedronken heeft. Water drinken mag wel.

Is uw nuchtere bloedsuiker op twee dagen 7 of hoger? Dan heeft u diabetes.

### **Bij diabetes is:**

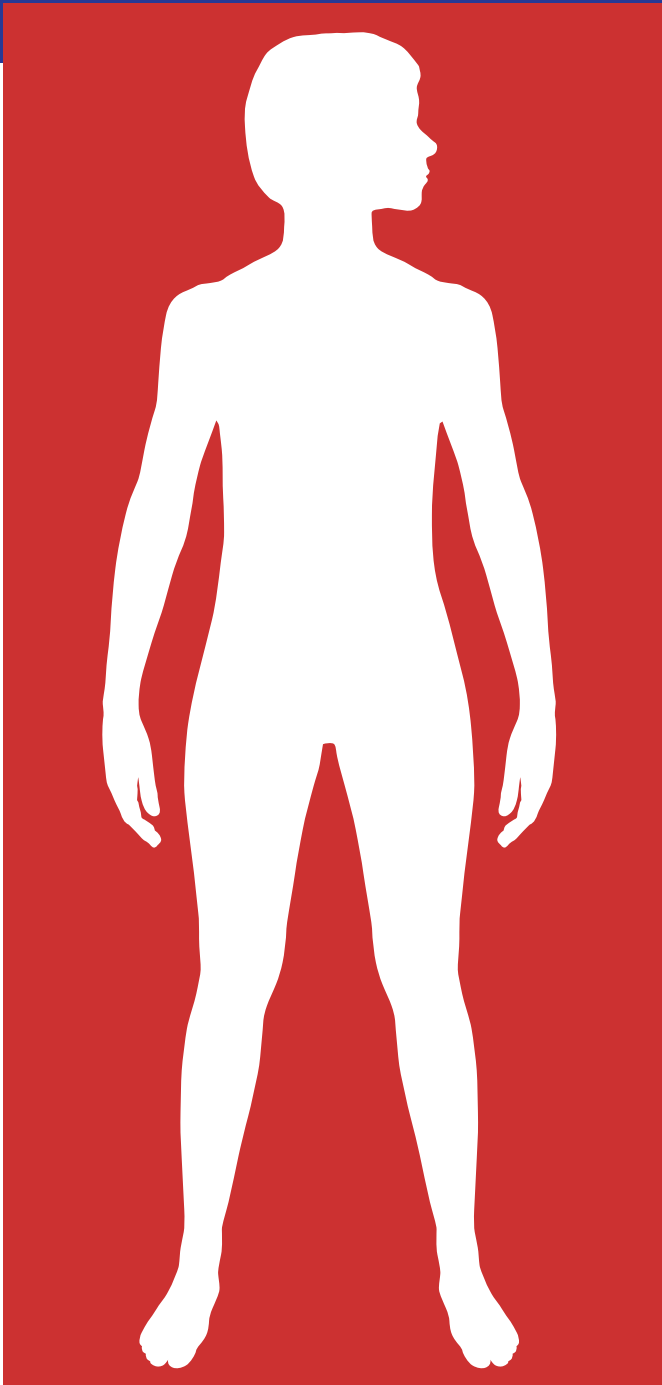
- Uw nuchtere bloedsuiker is goed als dit tussen de 4,5 en 8 is.
- Te hoge bloedsuiker is bij 9 of hoger. Dit is een hyper.
- Te lage bloedsuiker is bij 3,5 of lager. Dit is een hypo.

### **Te zwaar**

Als u te zwaar bent, reageert het lichaam niet goed op insuline.

Hierdoor blijft er te veel suiker in het bloed.

Dat is niet gezond.



Het lichaam

# Deel 1. Wat is diabetes?

## Waar kunt u last van hebben bij diabetes

Het is belangrijk de bloedsuiker goed te houden. Maar soms lukt dat niet. Soms wordt uw bloedsuiker te laag en soms te hoog. Dat is niet gezond.

Een te lage bloedsuiker is een **hypo**.

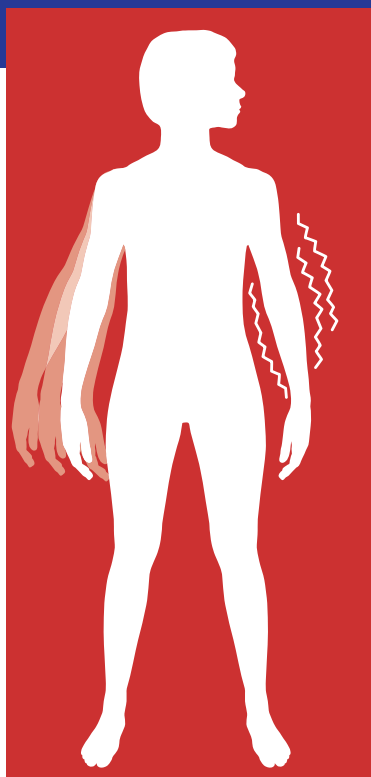
Een te hoge bloedsuiker is een **hyper**.

Het is belangrijk om geen hypo of hyper te krijgen.

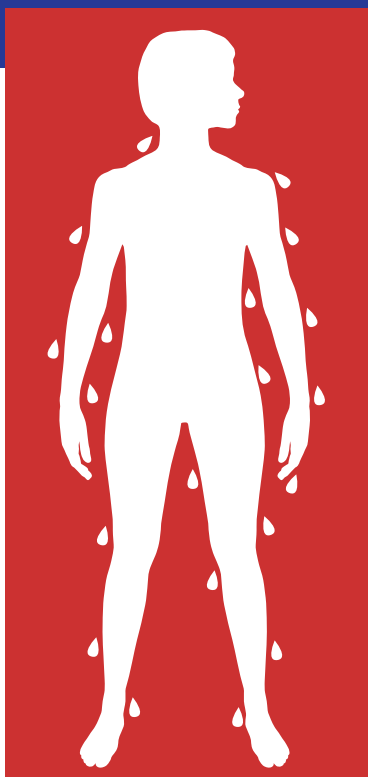
De adviezen van uw huisarts of praktijkondersteuner zijn daarom belangrijk!

### Bloedsuiker meten

- Als u tabletten slikt voor uw diabetes, hoeft u thuis **niet** zelf uw bloedsuiker te meten.
- Als u insuline spuit, moet u thuis **wel** uw bloedsuiker meten.



Trillen en beven



Zweten



Hoofdpijn



Bleek

# Deel 1. Wat is diabetes?

## 5. Te lage bloedsuiker

Als u een lage bloedsuiker heeft, dan voelt u zich ineens niet lekker. Dat is niet altijd bij iedereen zo.

### **Een lage bloedsuiker kan komen door:**

- Te weinig of te lang niets eten.
- Meer diabetes tabletten geslikt dan met de arts is afgesproken.
- Meer insuline gespoten dan is afgesproken.
- Meer bewogen dan normaal.

### **U herkent een lage bloedsuiker door:**

- Trillen, zweten, duizelig zijn
- Wazig zien
- Opeens kwaad zijn, of verdrietig of blij
- Honger
- Hoofdpijn
- Bleek zien in het gezicht
- In de war zijn
- Hartkloppingen

**In deel 2 (pagina 61) kunt u lezen wat u kunt doen bij een lage bloedsuiker.**



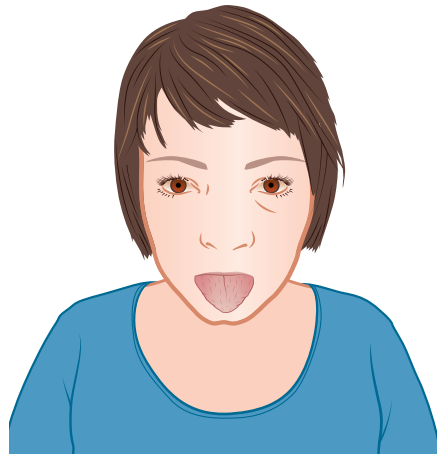
Moe



Slecht zien



Veel dorst



Droge tong



# Deel 1. Wat is diabetes?

## 6. Te hoge bloedsuiker

Als u een hoge bloedsuiker heeft, dan voelt u zich niet lekker. U voelt dat niet altijd meteen. Dat is niet bij iedereen hetzelfde.

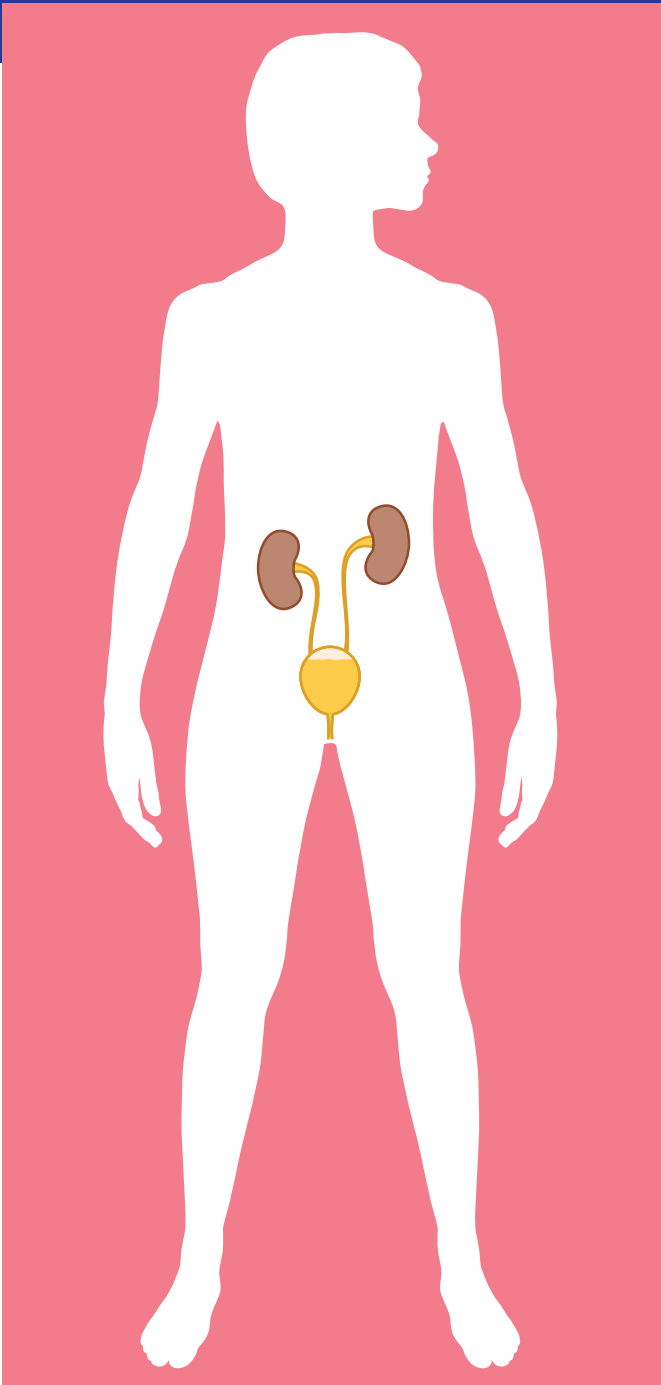
### **Een hoge bloedsuiker kan komen door:**

- Meer eten of drinken dan normaal
- Diabetes tabletten vergeten in te nemen
- Insuline vergeten te spuiten
- Stress
- Ziek zijn of koorts
- Minder beweging dan normaal
- Verandering van medicijnen

### **U herkent een hoge bloedsuiker door:**

- Moeheid of slaperigheid
- Wazig zien
- Droge tong
- Dorst
- Veel plassen
- Vaker ontstekingen
- Veel jeuk of kriebel

**In deel 2 (pagina 59) kunt u lezen wat u kunt doen bij een hoge bloedsuiker.**



De blaas en de nieren

## 7. Een blaasontsteking

Door diabetes kunt u vaker een blaasontsteking hebben.

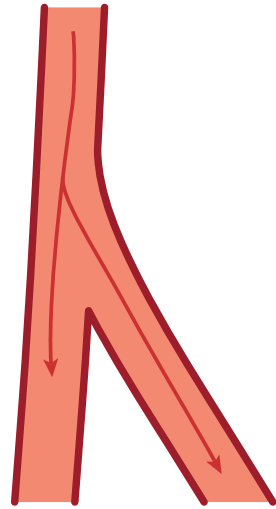
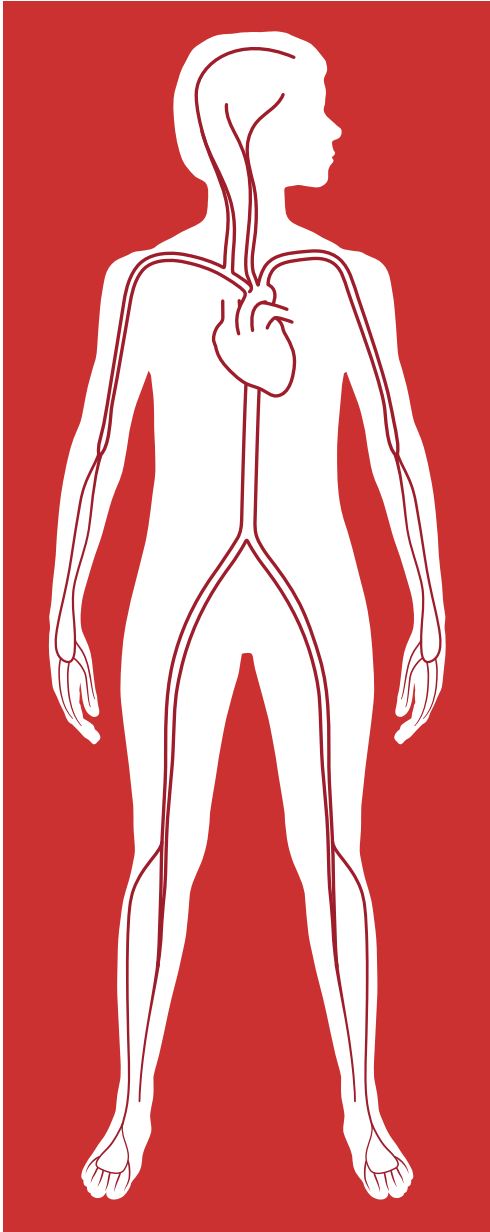
Als de bloedsuiker hoog is, plast u suiker uit. Door de suiker in de urine is de urine heel zoet. Daardoor kunt u een blaasontsteking krijgen.

### **U kunt een blaasontsteking herkennen aan:**

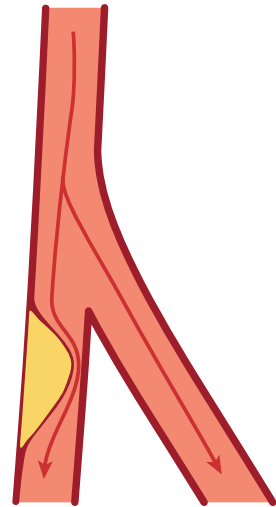
- Pijn bij het plassen.
- Steeds kleine beetje plassen.
- Ook pijn in uw buik of rug.
- De urine ziet er anders uit of er zit een beetje bloed in.
- De urine ruikt anders.

Vrouwen kunnen ook last krijgen van jeuk bij de vagina.

Praat hierover met uw huisarts of praktijkondersteuner.



Bloedvat



Verstopt bloedvat

# Deel 1. Wat is diabetes?

## Waar kunt u last van krijgen bij diabetes?

Als de suiker vaak te hoog is, is dat slecht voor uw lichaam.

Dat merkt u meestal niet.

Hoge bloedsuiker is slecht voor de bloedvaten.

Later kunt u problemen krijgen: met het hart of de bloedvaten, met ogen en nieren.

En problemen aan de zenuwen.

## 8. Bloedvatvernauwing

Bloedvaten lopen door het hele lichaam.

Het bloed stroomt door de bloedvaten. Het bloed kan zo overal komen.

Zo komt het bijvoorbeeld in het hart, de hersenen, de benen en de ogen.

Een langdurig hoge bloedsuiker beschadigt de bloedvaten.

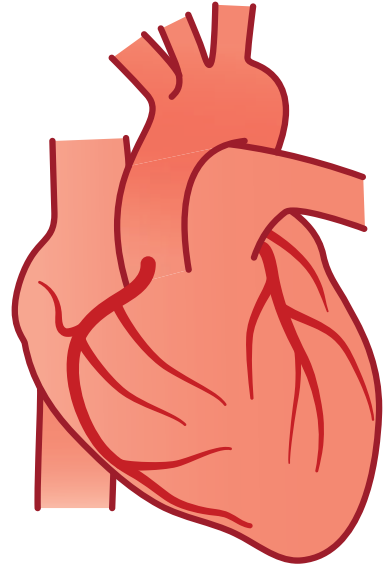
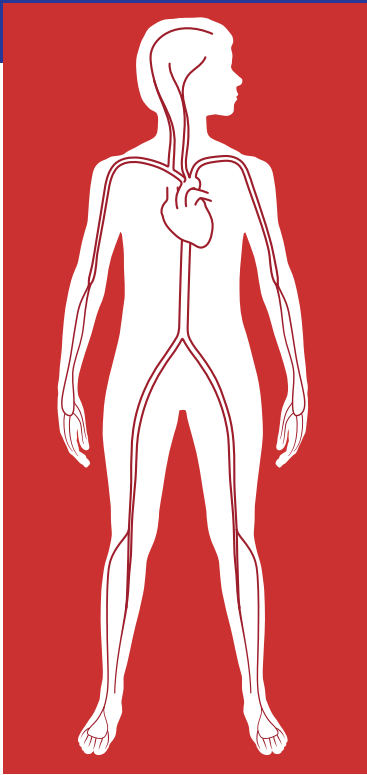
Het bloed kan hierdoor minder goed door het hele lichaam stromen.

Dit is niet goed voor uw lichaam.

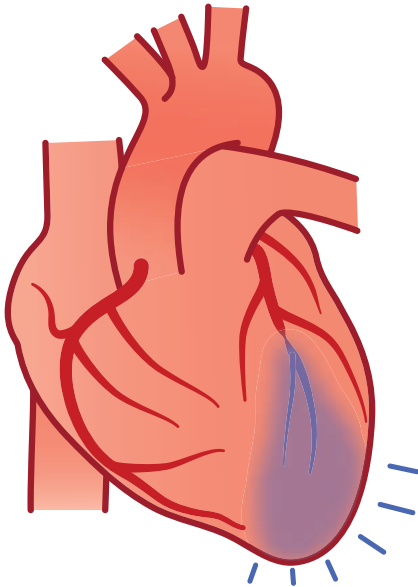
### Ook niet goed voor de bloedvaten:

- Te hoog **cholesterol**. Cholesterol is een soort vet. Als u er teveel van in uw bloed heeft, blijft het plakken in de bloedvaten. Uw bloedvaten raken verstopt. Het bloed stroomt er niet meer goed door.
- **Roken**. Roken is slecht voor de gezondheid. Door roken kan uw bloedvat dicht gaan zitten. Dit is gevaarlijk.

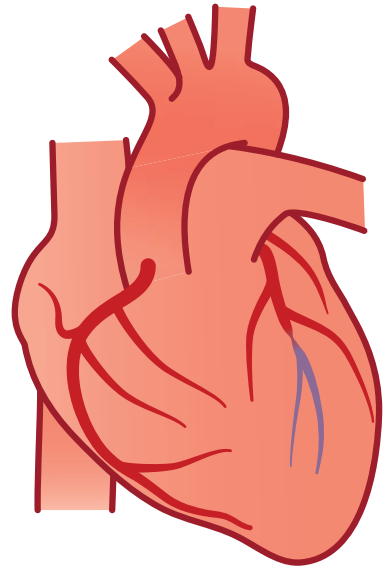
**Hoge bloedsuiker, een te hoog cholesterol en roken zijn dus niet gezond.** Hierdoor kunnen er problemen komen. Bijvoorbeeld een hartaanval, beroerte en problemen met de ogen.



Gezond hart



Hartkramp



Hartaanval

## 9. Hartaanval of hartkramp

Het hart is belangrijk in het lichaam. Het is een sterke spier.

U kunt uw hart voelen kloppen.

Het hart pompt bloed door het lichaam.

Het hart heeft zelf ook bloed nodig om te kunnen werken.

Soms krijgt het hart te weinig bloed. Dat is een probleem.

### Hartkramp

U krijgt hartkramp als er te weinig bloed naar het hart stroomt.

Bijvoorbeeld als het hart te hard moet werken en het bloedvat naar het hart vernauwd is.

U voelt dan:

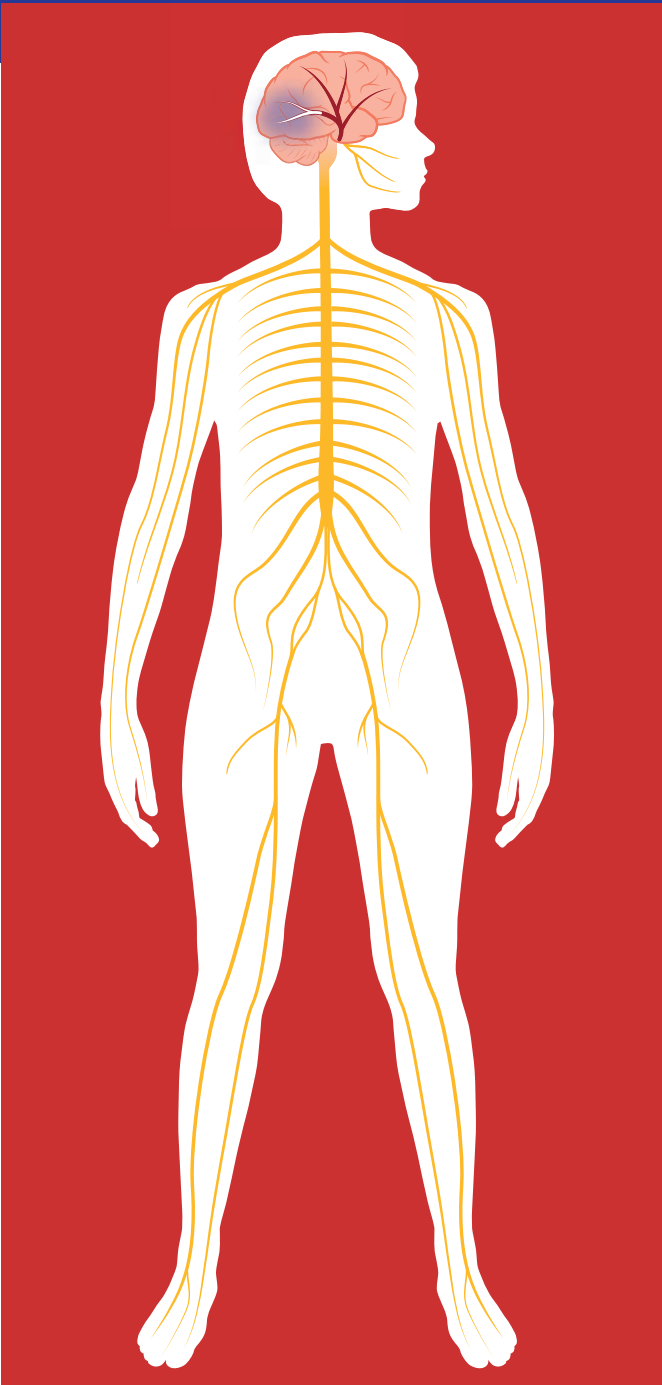
- Pijn op de borst.
- Pijn die straalt naar 1 of beide armen of naar de kaken.

### Hartaanval

Bij een hartaanval krijgt een stuk van de hartspier geen bloed meer. Dat komt omdat een bloedvat naar de hartspier dicht zit. Aan een hartaanval kunt u dood gaan.

U voelt dan:

- Pijn op de borst
- Pijn die straalt naar 1 of beide armen of naar de kaken
- Zweten
- Misselijk



Beroerte



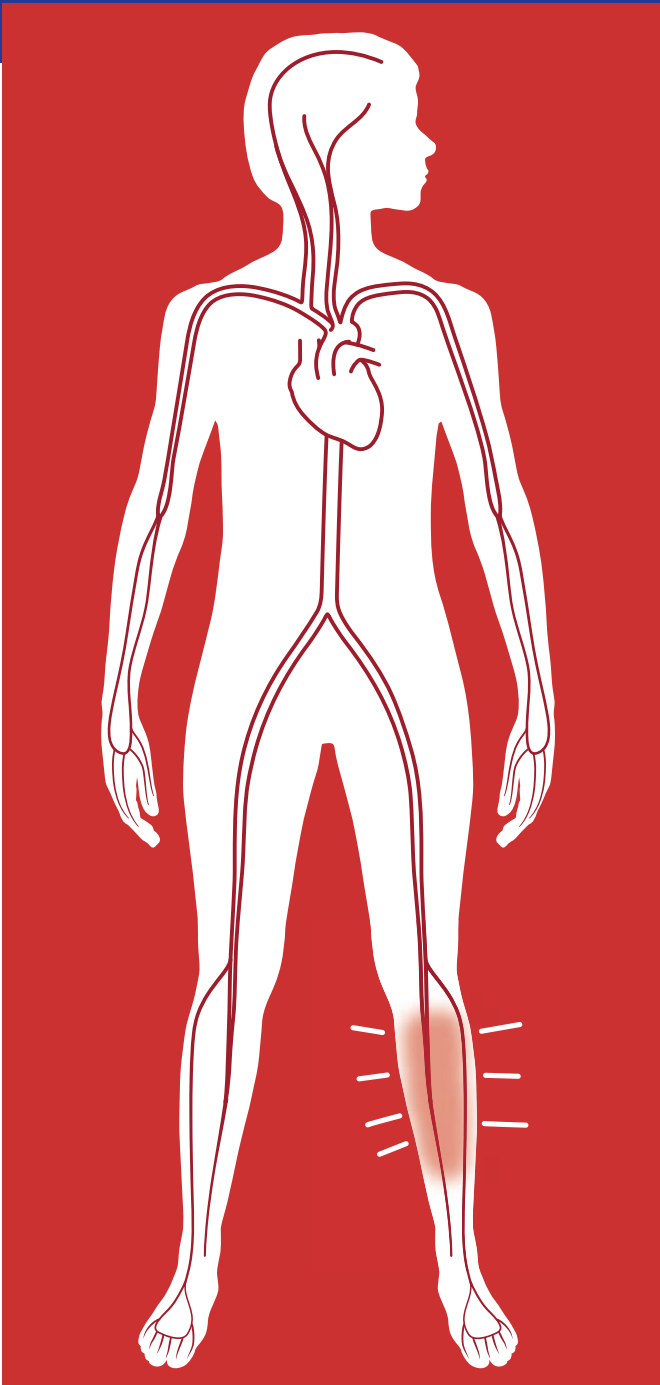
## 10. Problemen in de hersenen - Beroerte

Roken, te hoge bloedsuiker, te hoog cholesterol en hoge bloeddruk zijn niet goed voor de hersenen.

Als de bloedvaten in de hersenen verstopt raken, of als er een scheurtje in een bloedvat komt, kunt u een **beroerte** krijgen.

### **Door een beroerte kunt u 1 van deze problemen krijgen:**

- Ineens niet meer goed kunnen praten.
- Niet uit uw woorden komen.
- Arm of been niet meer kunnen bewegen.
- Uw mond staat scheef.
- U ziet dubbel of u ziet een deel niet meer.



Pijn in het been

## 11. Problemen aan de benen - Etalagebenen

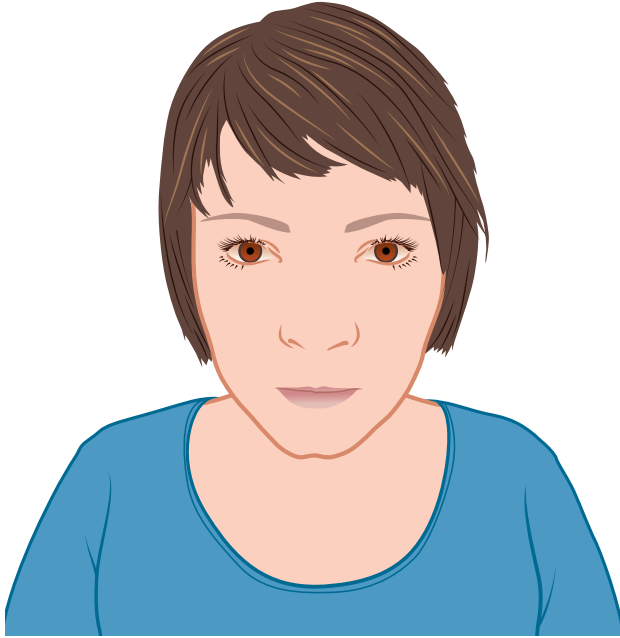
Als de bloedvaten in uw been vernauwd zijn, kunt u problemen krijgen met lopen.

Als u een stukje heeft gelopen, krijgt u pijn in uw been.

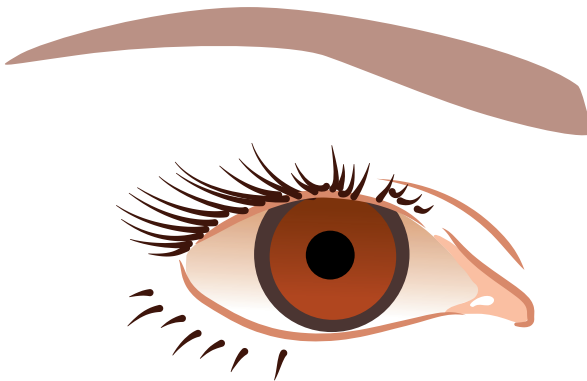
Als u stilstaat, verdwijnt de pijn en kunt u na een tijdje weer verder lopen.

Als u hier last van heeft, dan noemen we dat **etalagebenen**.

Het bloedvat in uw been raakt verstopt. Hoe korter u kunt lopen, hoe erger het is.



Gezicht



Oog

## 12. Problemen aan de ogen

Door diabetes raken bloedvaten makkelijker verstopt.

Het bloed kan er niet meer goed doorheen stromen.

Ook uw ogen hebben bloedvaten.

Om goed te kunnen zien, moeten de bloedvaten gezond zijn.

Als de bloedvaten in uw ogen verstopt zijn, komen er nieuwe bloedvaten.

Die zorgen dat er toch bloed is voor uw oog.

Deze nieuwe bloedvaten zijn niet goed. Dit merkt u niet meteen.

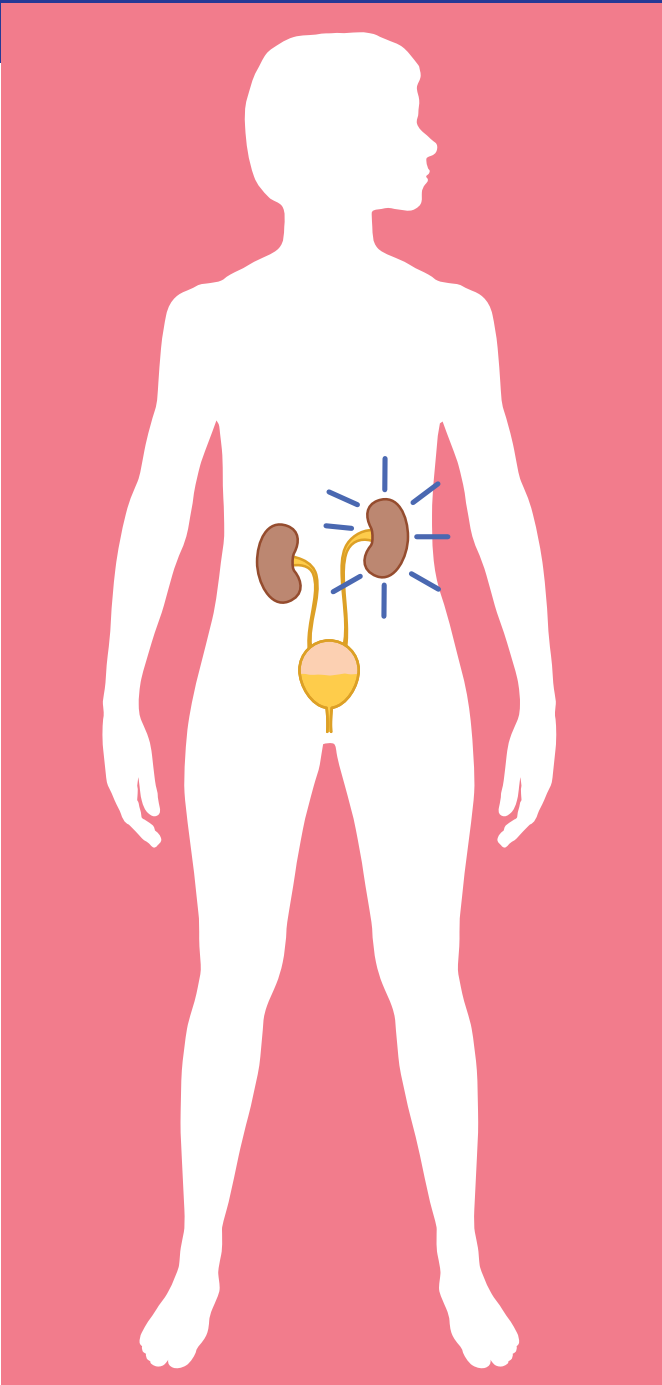
U kunt misschien slechtziend of zelfs blind worden.

1 keer in de 2 jaar worden uw ogen gecontroleerd, soms vaker.

Er wordt een foto gemaakt van uw oog.

Als uw oog niet meer gezond is, kan de oogarts u helpen.

**Het is belangrijk om uw ogen te laten controleren,  
ook als u geen klachten heeft!**



De nieren

## 13. Problemen aan de nieren

In de buik zitten de nieren.

De nieren zijn belangrijk voor het lichaam.

Het bloed stroomt wel 200 keer per dag door uw nieren.

De nieren maken het bloed schoon. Ze halen alle stofjes uit het lichaam die u niet meer nodig heeft. Dat noemen we afvalstoffen.

De nieren houden alle stoffen tegen die het lichaam nog wel kan gebruiken. Bijvoorbeeld suiker en eiwitten. Die blijven in het bloed.

### **Als u lang hoge bloedsuikers heeft, beschadigen de bloedvaten in de nieren.**

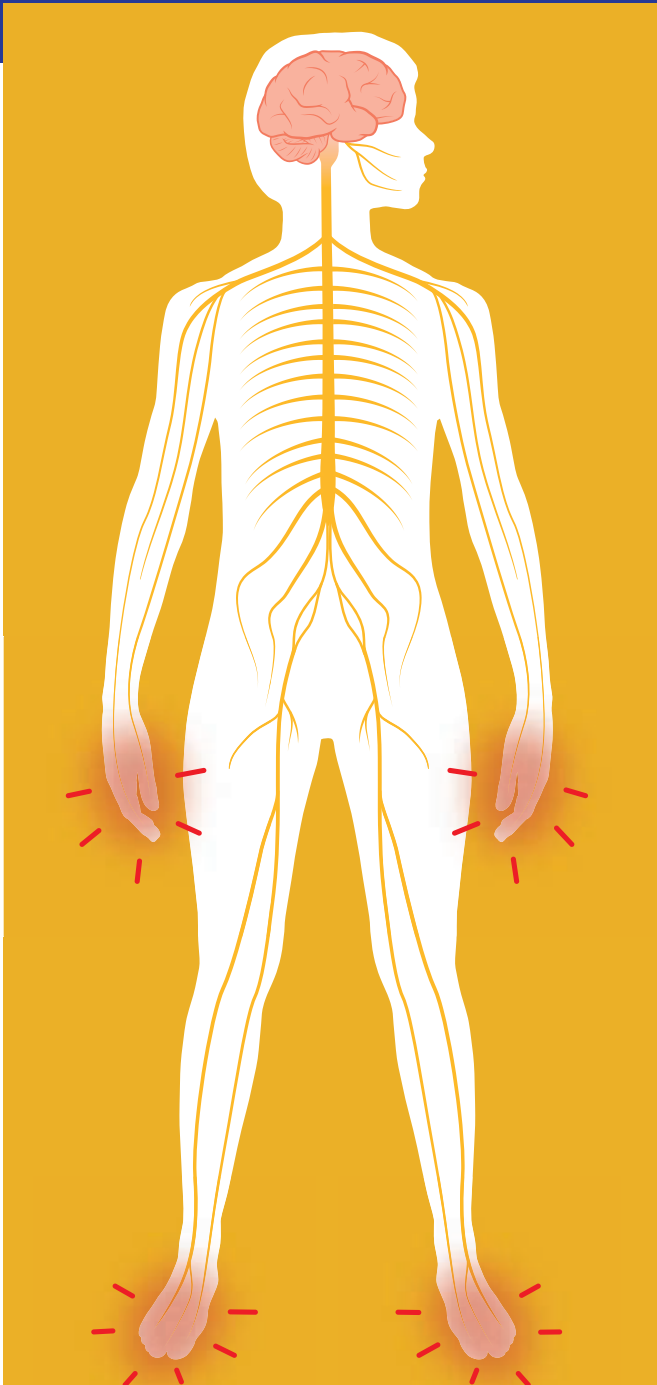
De nieren kunnen de suiker dan niet meer tegenhouden.

Ze laten suiker door en later ook eiwitten. In het begin een beetje.

Hier merkt u niks van.

Maar hoe langer het duurt, hoe erger het wordt.

Dat is niet goed voor de nieren. Ze kunnen de afvalstoffen niet goed uit het bloed halen. Daardoor blijven er afvalstoffen in het bloed. U kunt zich dan heel ziek en moe voelen.



Problemen met de zenuwen



## 14. Problemen aan de zenuwen

In het lichaam zitten zenuwen.

Ze lopen door het hele lichaam.

Zenuwen zorgen ervoor dat u pijn kunt voelen. Bijvoorbeeld als u ergens tegenaan stoot, of als er een steentje in uw schoen zit.

De bloedvaten zorgen ervoor dat de zenuwen zuurstof en voedingsstoffen krijgen. Als de bloedvaten niet goed werken, stroomt er te weinig bloed naar de zenuwen.

De zenuwen werken dan niet meer goed.

Meestal gebeurt dat het eerst in de voeten.

U voelt daardoor niet meer dat er een wondje zit.

Dat is gevaarlijk, want dat kleine wondje kan steeds groter en dieper worden. Dat kan voor grote problemen zorgen.

Ieder jaar worden uw voeten gecontroleerd.







## Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

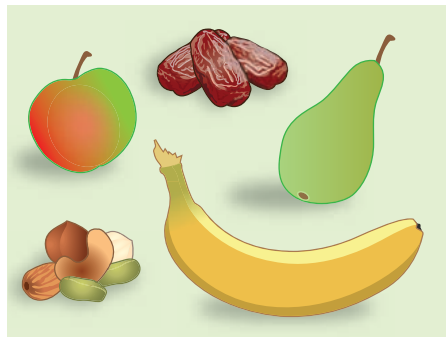
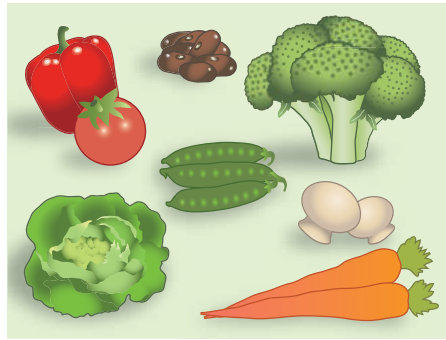
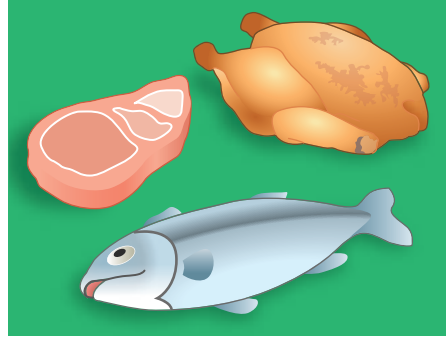
Hier leest u wat u zelf kunt doen om zo gezond mogelijk te blijven met uw diabetes.

En wat u mag eten en waarom u moet wandelen of sporten.

Ook leest u welke controles belangrijk zijn en hoe u die controles kunt doen.

### Wat kan ik zelf doen?

1. Eten	45
2. Wat kan ik beter niet eten en drinken	47
3. Bewegen	51
4. Medicijnen: tabletten	53
5. Medicijnen: insuline	55
6. Insuline en controle van de bloedsuiker	57
7. Te hoge bloedsuiker	59
8. Te lage bloedsuiker	61
9. Problemen door de diabetes	63
10. Controle en goede zorg voor voeten	65
11. Controle: huid, ogen, mond	67
12. Familie en vrienden	69
13. Stress en depressie	71
14. Elke dag zoveel mogelijk hetzelfde	73
15. Vakantie	75
16. Vasten	77
17. Rituele kleine wassing (Woedoe)	79



Eten en drinken

# Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

## 1. Eten

### Tips voor gezond eten

- Neem elke dag een ontbijt.
- Eet volkoren producten, zoals volkoren brood, volkoren pasta en zilvervliesrijst.
- Drink regelmatig water, thee of koffie **zonder** suiker (2 liter elke dag).
- Eet 3 hoofdmaaltijden en maximaal 3 kleine gezonde tussendoortjes per dag.
- Eet 2 stuks fruit per dag.
- Eet elke dag 3 eetlepels groente.
- Gebruik weinig vet: koop mager vlees of snij het vet weg.

Gezond eten is belangrijk voor iedereen. Gezond eten is extra belangrijk als u diabetes heeft. Gezond eten is goed voor uw bloedsuiker, hart en bloedvaten.

**In ons eten zitten voedingsstoffen en bouwstoffen zoals koolhydraten, eiwitten en vetten.**

### Koolhydraten

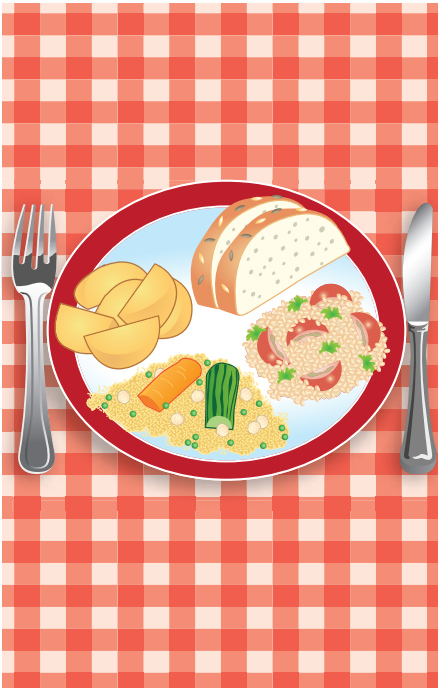
- Koolhydraten zitten in eten waar meel of suiker in zit. Bijvoorbeeld in brood, aardappels, rijst, pasta, couscous, bulgur, bonen, linzen, fruit, vruchtensap, snoep, koekjes, snacks, maar ook in **melk** en **honing**.
- Van koolhydraten maakt het lichaam suiker in het bloed, dat noemen we bloedsuiker.

### Suiker

- Suiker is niet gezond.
- Doe geen suiker in de thee, koffie, yoghurt of ander eten.

### Vet

- Vetten zitten in vlees, vis, snacks en boter.



Wat kan ik beter **niet** eten en drinken.



# Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

## 2. Wat kan ik beter niet eten en drinken

### Tips

- Eet geen kant-en-klaar eten en sauzen uit pakjes en potjes.
- Gebruik geen zout.
- Gebruik maximaal 1 eetlepel vet of olie om het eten klaar te maken.
- Drink niet elke dag alcohol.  
Als u toch alcohol drinkt, drink dan niet meer dan 1 glas per dag.
- Vraag aan uw praktijkondersteuner of diëtist wat u kunt blijven eten en wat u kunt veranderen.
- Stop met roken!

Wat is **niet** gezond:

### Suiker

- Eten met veel suiker is **niet goed**.
- Eet geen gebak of taart (slagroomtaart, baklava, chebakia) of snoep of fruitgums.
- Drink geen vruchtensap of frisdrank.

### Koolhydraten

Teveel koolhydraten in 1 maaltijd eten is **niet goed**.

Eet geen brood tegelijk met aardappelen, couscous, macaroni of bulgur.

Dan eet u te veel koolhydraten en krijgt u te veel suiker in uw bloed.

Eet alleen brood of alleen aardappelen of alleen couscous.



Stop met roken

## Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

### Vet

Er zijn 2 soorten vet:

- Onverzadigd vet is **wel goed**, maar neem niet veel. Dit zit in olijfolie, zonnebloemolie, maïsolie, vis en noten. Gebruik maximaal 1 eetlepel olie bij het koken.
- Verzadigd vet is **niet goed** voor uw hart- en bloedvaten. Dit zit in roomboter, margarine, schapenvlees, volle kaas, chocolade, Turkse yoghurt, snacks en patat of andere dingen die in vet zijn gebakken of gefrituurd.

### Te weinig eten

Niets of heel weinig eten is niet gezond. Vraag dit aan een diëtist of de huisarts.

### Stop met roken!

Roken is **niet** gezond.

Als u wilt stoppen met roken, maar u weet niet hoe dat moet, vraag dit aan uw praktijkondersteuner of huisarts.



Bewegen is gezond

## Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

### 3. Bewegen

#### Tips om meer te bewegen

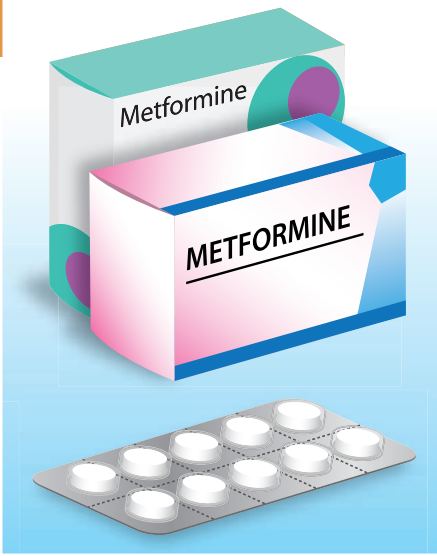
- Maak een wandeling in uw wijk of in een park.
- Haal uw boodschappen lopend of met de fiets.
- Breng de kinderen lopend of op de fiets naar school.
- Neem de trap, niet de roltrap of lift.
- Doe mee met beweegprogramma's op televisie.
- Doe mee met bewegen in de wijk of in een buurthuis.
- Vraag een goede vriend, vriendin, buurman of buurvrouw om samen te wandelen.
- Kies een sport die u leuk vindt!

#### Bewegen is belangrijk. Voor iedereen!









Het is niet gevaarlijk als uw hart sneller gaat kloppen als u aan het bewegen bent.

Wandel of sport elke dag **minimaal 30 minuten**.

- Uw spieren blijven sterk.
- Bewegen helpt om af te vallen.
- Bewegen zorgt voor een goede doorbloeding van uw bloedvaten.
- Tijdens bewegen wordt bloedsuiker gebruikt.
- Door bewegen gaat uw bloedsuiker omlaag.



Tabletten voor diabetes

	ochtend	middag	avond	nacht
				
				
datum	ontbijt	lunch	avondeten	voor het slapen

Neem de tabletten elke dag op dezelfde tijd in.

### 4. Medicijnen: tabletten

#### Tips voor juist gebruik van tabletten

- Gebruik een medicijndoosje.
- Praat met de huisarts of praktijkondersteuner als u ergens last van krijgt door de tabletten.
- Gebruik **nooit** tabletten van anderen.
- Neem de tabletten elke dag op dezelfde tijd in.
- Gebruik een schema waarop staat wanneer u een tablet moet innemen.
- Praat met uw huisarts als u zwanger wilt worden en tabletten voor uw diabetes slikt.

Er zijn verschillende soorten tabletten die zorgen dat uw bloedsuiker lager wordt. Niet iedereen krijgt dezelfde tabletten. Neem daarom nooit tabletten van anderen.

#### Gebruik tabletten

De huisarts of praktijkondersteuner legt uit wanneer u uw tabletten moet innemen. Neem ze elke dag in!

#### Blijf gezond eten en veel bewegen

Gezond eten en wandelen of sporten is belangrijk. Tabletten zijn ook belangrijk. Dus eet gezond, beweeg en gebruik uw tabletten.

#### Bijwerkingen

Als u tablettten slikt, kan het soms dat u ergens last van krijgt. Bijvoorbeeld misselijkheid, diarree of spierpijn. Dit noemen we bijwerkingen. **Stop niet** met de tablettten, maar overleg met de huisarts of de praktijkondersteuner.

#### Bloed controleren

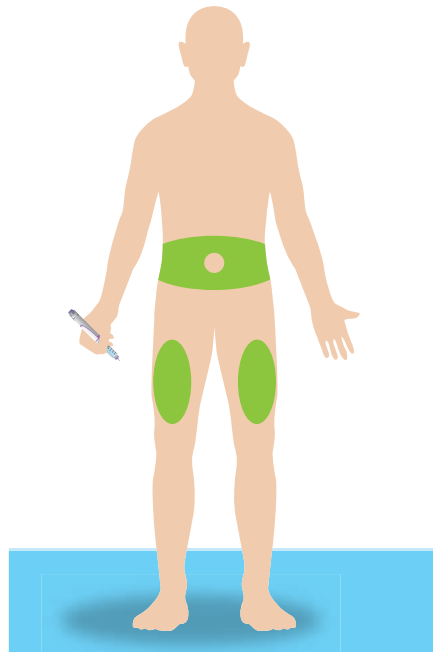
Als u tabletten gebruikt, wordt bij de huisarts uw bloed gecontroleerd.



Insulinepen



Insuline spuiten



Spuitplaatsen insuline



## Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

### 5. Medicijnen: insuline

#### Tips voor gebruik van insuline

- Wissel de plekken waar u spuit goed af.
- Laat de naald minstens 10 tellen in de huid zitten voordat u hem eruit haalt.
- Gebruik een naald maar 1 keer.
- Bewaar de insulinepen **buiten** de koelkast.
- Bewaar de voorraad insuline **in** de koelkast.
- Gebruik nooit een insulinepen van iemand anders.

Als tabletten, bewegen en gezond eten niet voldoende helpen, dan is het **spuiten van insuline** de volgende stap.

Dit medicijn zit in een pen, een insulinepen.

#### **Insuline**

Insuline maakt suiker in het bloed lager.

#### **Gebruik insuline**

Insuline moet u inspuiten.

De diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner leert hoe u zelf kunt spuiten met een insulinepen.

Zij vertelt u ook hoeveel insuline u moet spuiten en op welke plaats.

Bijvoorbeeld in de buik of bovenbeen.

#### **Bloed controleren**

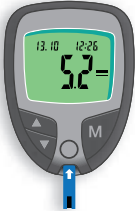
Als u insuline gebruikt, wordt uw bloed bij de huisarts gecontroleerd.

U leert ook hoe u zelf uw bloed kunt controleren.



We noemen dat **zelfcontrole**.





Zelf bloed controleren





**ochtend**



**middag**

**avond**

**nacht**

datum	ontbijt		lunch		avondeten		voor het slapen
	voor	na	voor	na	voor	na	

Schema voor bloedwaarde

## Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

### 6. Insuline en controle van de bloedsuiker

#### Tips voor controle van de bloedsuiker

- Was altijd uw handen voordat u gaat prikken.
- Schrijf de meting van het prikken op.
- Prik nooit met een prikpen van een ander.

#### Bloedsuiker meten

De hoeveelheid suiker in uw bloed mag niet te hoog of te laag worden. Dat kan door gezond te eten, te bewegen en uw medicijnen elke dag op tijd te gebruiken.

#### Bloed controleren

Als u insuline spuit, dan kunt u zelf uw bloed controleren. Dat kan met een meetapparaat. U prikt eerst met een prikpen in uw vinger. De uitslag van de metingen kunt u opschrijven in een boekje of schema. De praktijkondersteuner kan u leren en vertellen hoe dit moet.

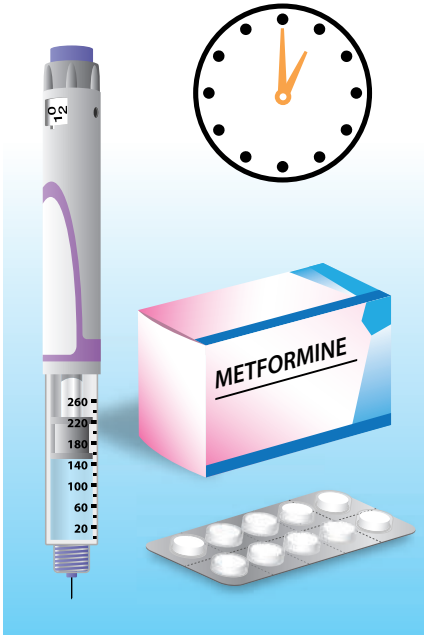
#### Wanneer meten

Als u begint met insuline, dan moet u meten om te weten hoeveel insuline u moet spuiten. Als u denkt dat u een hypo of een hyper hebt, kunt u dat controleren. Ook kunt u meten om te zien wat er gebeurt:

- als u eet
- als u sport of beweegt
- als u ziek bent

#### Hoe vaak meten

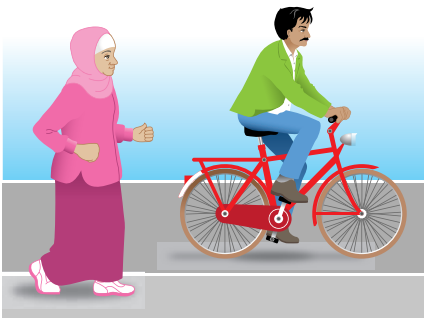
Overleg met uw praktijkondersteuner wanneer en hoe vaak u meet. Zij kan u uitleggen waarom dit belangrijk is.



Neem medicijnen op tijd in, elke dag



Drink water



Beweeg elke dag 30 minuten



### 7. Te hoge bloedsuiker

#### Tips om een hoge bloedsuiker te voorkomen

- Neem de tabletten elke dag op dezelfde tijd in.
- Beweeg elke dag 30 minuten. Ga wandelen, fietsen, sporten, bewegen voor de televisie, traplopen.
- Drink veel water en géén vruchtensap of frisdrank.
- Eet niet veel koolhydraten.
- Als u insuline spuit, overleg dan met de huisarts of praktijkondersteuner.

Hoge bloedsuiker geeft extra problemen.

Het is belangrijk dat uw huisarts weet dat u een hoge bloedsuiker heeft.



Eet op vaste tijden



Druivensuiker en limonade



Bij te lage bloedsuiker kunt u bewusteloos raken. Iemand moet 112 bellen.

### 8. Te lage bloedsuiker

#### Tips om een lage bloedsuiker te voorkomen

- Eet op vaste tijden. Eet niet te laat in de avond.
- Neem altijd druivensuiker of suikerklontjes mee voor onderweg.
- Gebruik de juiste hoeveelheid medicijnen en neem ze op tijd.  
Praat hierover met uw huisarts.

#### Tips als u een lage bloedsuiker heeft

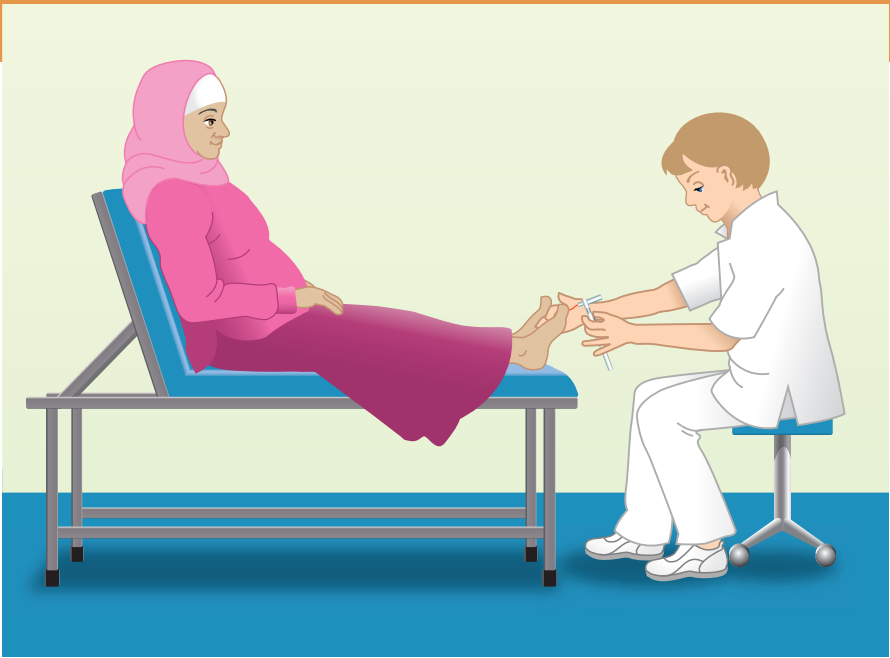
- Drink of eet direct suiker of iets zoets, bijvoorbeeld druivensuiker, limonade, siroop, cola.
- Eet daarna een kleine maaltijd of een stuk brood.

#### Vaak treedt een lage bloedsuiker plotseling op.

Op bladzijde 21 van deel 1 staat hoe u een lage bloedsuiker kunt herkennen. Als u weet wat er bij u gebeurt als de bloedsuiker laag wordt, kunt u op tijd iets eten of drinken. Zo voorkomt u dat het erger wordt.

#### 112 bellen

Bij een hele lage bloedsuiker kunt u bewusteloos raken. Iemand moet dan direct een arts en de ambulance waarschuwen (bel dan 112).



Controle voeten



Controle bloeddruk



### 9. Problemen door de diabetes

#### Tips

- Eet gezond.
- Beweeg elke dag 30 minuten.
- Stop met roken.
- Laat uw bloeddruk meten.
- Zorg goed voor uw voeten.
- Volg de adviezen op van uw huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige.
- Let op uw gewicht.

Het is belangrijk dat u goed zorgt voor uw diabetes. Als uw bloedsuiker te hoog of te laag is, dan kunt u veel problemen krijgen.

Ga op tijd naar uw controles.

#### Extra problemen

Als uw bloedsuiker te laag of te hoog is, kunt u een hypo of hyper krijgen. Andere problemen kunnen na jaren ontstaan.

U kunt problemen krijgen aan het hart, nieren, ogen en voeten.

Daarom is het belangrijk om gezond te eten, iedere dag te wandelen of sporten, niet te roken en de medicijnen elke dag op dezelfde tijd te slikken of spuiten.

Sommige mensen krijgen problemen bij het vrijen.



Droog uw voeten goed af.



Doe elke dag oefeningen voor de voeten en benen.

### 10. Controle en goede zorg voor voeten

#### Tips voor uw voeten

- Loop op schoenen die goed passen. Draag iedere dag schone sokken.
- Was uw voeten met warm water.
- Maak uw voeten goed droog, vooral tussen de tenen.
- Controleer op wondjes.
- Wondjes of blaren moet u goed laten verzorgen. Bijvoorbeeld door een pedicure. Een pedicure zorgt voor gezonde voeten.
- Ga naar de huisarts als een wondje aan uw voet niet geneest.
- Laat uw voeten controleren door de praktijkondersteuner als u daar bent.
- Ga wandelen of doe oefeningen met de voeten en de benen. Dat is goed voor de bloedvaten in de voeten en de benen.
- Loop **niet** op blote voeten.

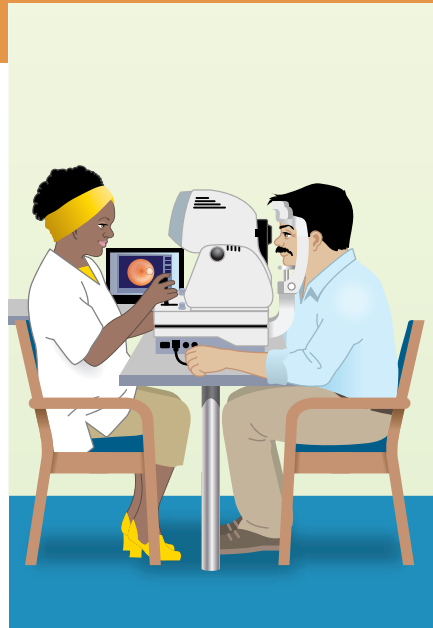
Zorg goed voor uw voeten. Als u diabetes heeft, kunnen de bloedvaten en zenuwen minder goed werken. Dan voelt u minder pijn aan uw voeten. Het is belangrijk om uw voeten te controleren.

#### Let op

- Wondjes aan de voet die moeilijk genezen.
- Als u minder voelt aan de voet, bijvoorbeeld als u uw tenen stoot. U voelt dan geen pijn.



Zorg goed voor uw huid.



Laat 1 keer in de 2 jaar uw ogen controleren.



Ga 2 keer per jaar voor controle naar de tandarts.

## Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

### 11. Controle: huid, ogen, mond

#### Tips voor controle van huid, ogen en mond

##### Huid

- Lichaam insmeren met een crème.

##### Ogen

- Laat 1 keer in de 2 jaar uw ogen controleren.

**Ook als u geen klachten heeft.**

##### Mond

- Eet gezond, beweeg regelmatig en rook niet.
- Poets uw tanden 2 keer per dag.
- Maak uw tanden ook schoon met een tandenstoker.
- Vertel uw tandarts dat u diabetes heeft en ga 2 keer per jaar op controle bij uw tandarts.

Als de bloedsuiker lange tijd te hoog is, dan krijgt u problemen. De bloedvaten en zenuwen kunnen dan niet meer goed werken.

#### **Problemen**

- Huid: wondjes aan de huid, erg droge huid.
- Ogen: slechter zien.
- Mond: droge mond, wondjes in de mond, ontstoken tandvlees.

Als u deze problemen meteen aan de hulpverlener vertelt, kunnen de klachten beter worden behandeld. Daarom moet u regelmatig controleren of u problemen heeft. Heeft u pijn? Maak dan een afspraak bij de huisarts of tandarts.



Praat met familie en vrienden over diabetes. Laat hen dit boek lezen.

### 12. Familie en vrienden

#### Tips

- Praat over diabetes met familie en vrienden.
- Leg uit dat u regelmatig moet eten: niet meer dan 3 hoofdmaaltijden per dag. En niet meer dan 3 keer per dag een klein gezond tussendoortje.
- Leg uit waarom u geen zoete, gebakken of gefrituurde gerechten of vet vlees wilt eten.
- Leg uit dat u niet ongestraft wilt zijn, maar dat het niet goed is omdat u diabetes heeft.
- Vraag aan uw praktijkondersteuner of huisarts waar een informatiebijeenkomst is bij u in de buurt.
- Laat uw familie of vrienden dit boek lezen.
- Neem iemand mee als u op controle gaat. Dan kunt u samen de adviezen onthouden en vragen stellen.

Het is belangrijk dat uw familie en vrienden weten dat u diabetes heeft. Zij kunnen u helpen. Dat maakt leven met diabetes makkelijker.

#### Vrienden en familie

- U kunt vertellen dat u niet alles kan eten wat anderen wel kunnen eten. U kunt voorbeelden noemen uit dit boek.
- Als u ergens gaat eten, kunt u beleefd zeggen dat het er heerlijk uitziet en mooi gemaakt is. Maar dat u het niet kunt eten omdat u diabetes heeft.
- Uw familie moet weten wat ze moeten doen als u een hypo krijgt.

#### Informatie

U kunt naar een informatiebijeenkomst gaan waar u met andere diabetespatiënten kunt praten.



Door diabetes kunt u soms verdrietig of somber zijn.



### 13. Stress en depressie

#### Tips

- Als u problemen heeft, zoek dan hulp bij vrienden, familie, huisarts of praktijkondersteuner.
- Neem altijd de medicijnen op een goede manier in. Elke dag op dezelfde tijd.
- Medicijnen, bewegen en gezond eten zijn altijd belangrijk.
- Ga naar uw huisarts als u zich niet goed voelt.

Door diabetes kunt u soms somber of verdrietig zijn.

#### **Stress en diabetes**

- Stress en spanningen kunnen de bloedsuikers verhogen. Stress is dus niet goed voor de diabetes.

#### **Somber of depressief**

- Door het leven met diabetes kunt u zich ongelukkig voelen. U voelt zich niet blij en heeft nergens zin in.
- Het is soms moeilijk om elke dag goed te zorgen voor uw diabetes.
- U kunt een afspraak maken met de praktijkondersteuner GGZ. Overleg dit met uw huisarts.



**ochtend**

- opstaan
- eten (ontbijt)
- naar het werk
- boodschappen doen
- huishouden



**middag**

- eten (lunch)
- werken
- huishouden
- naar huis gaan



**avond**

- eten (avondeten)
- sporten
- wandelen
- bezoek



**nacht**

- slapen

Dagritme

## Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

### 14. Elke dag zoveel mogelijk hetzelfde

#### Tips voor regelmaat

- Eet op vaste tijden (dus ontbijt, middageten en avondeten).
- Neem elke dag op dezelfde tijd uw medicijnen in. Of spuit de medicijnen op dezelfde tijd.
- Vraag advies aan uw praktijkondersteuner, diabetesverpleegkundige of huisarts.

Als u op vaste tijden eet, beweegt en de medicijnen inneemt, gaat het beter met uw diabetes. U heeft dan minder kans op problemen.

Maar regelmaat is niet altijd mogelijk. Bijvoorbeeld als u onregelmatig werkt of op reis gaat. Ook gaat u wel eens naar een feest, uit eten, met vakantie of laat naar bed.

**Praat hierover met uw praktijkondersteuner of huisarts.**



Als u op vakantie gaat, denk dan aan extra medicijnen en een medicijnenpaspoort.

### 15. Vakantie

#### Tips

- Praat vooraf met de huisarts als u op vakantie naar het buitenland gaat.
- Zorg dat u ook in het buitenland goed verzekerd bent.
- Neem extra medicijnen mee.
- Neem een medicijnenpaspoort mee (via de apotheek of praktijkondersteuner).
- Bewaar de insuline op een koele plaats. Bijvoorbeeld in de koelkast.
- Doe uw medicijnen, insuline in uw handbagage.
- Als er veel tijdsverschil is tussen Nederland en het andere land, vraag dan aan uw huisarts hoe laat u de medicijnen moet gebruiken.
- Neem druivensuiker mee in uw handtas.
- Water, ijs en ongeschild fruit in het buitenland kunnen slecht voor u zijn.
- Ga niet alleen zwemmen of de bergen in. Neem altijd iemand mee.

Als u op vakantie gaat naar het buitenland, kan uw bloedsuiker veranderen, omdat de dagen anders zijn. Het kan warmer of kouder zijn. Misschien eet u anders. Misschien voelt u zich beter omdat u bij familie bent of minder stress heeft.

Het kan daarom beter of slechter gaan met uw diabetes.

**U mag nooit zelf stoppen met uw medicijnen!**



Bespreek met uw praktijkondersteuner als u wilt vasten.



Overleg met de praktijkondersteuner over uw voeding en medicijnen tijdens het vasten.

### 16. Vasten

#### Tips

- Vertel uw huisarts of praktijkondersteuner dat u gaat vasten, bijvoorbeeld tijdens de Ramadan.
- Overleg met de praktijkondersteuner over uw voeding en medicijnen.
- Stop tijdens het vasten nooit zelf met uw medicijnen. Overleg altijd met uw huisarts.

Diabetes is een chronische ziekte.

Volgens verschillende geloven hoeft u dan niet te vasten.

Maar vasten kan wel belangrijk voor u zijn.

Wilt u graag meedoen, bespreek dat dan met uw huisarts of praktijkondersteuner.



Droog uw voeten goed af, vooral tussen de tenen.



### 17. Rituele kleine wassing (Woedoe)

#### Tips

- Droog uw voeten goed af, vooral tussen de tenen.
- Vraag ook uw praktijkondersteuner of pedicure om advies.

Wanneer u voor het gebed uw voeten wast, droog uw voeten dan goed af! Vooral tussen de tenen moet u uw voeten goed droog maken. U heeft anders kans op schimmel en wondjes.







## Deel 3. Wie helpt u?

U gaat voor controle voor uw diabetes naar de huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige. Er zijn nog meer hulpverleners die kunnen helpen met uw diabetes. **U komt niet bij iedereen.**

Soms gaat u naar een hulpverlener in het ziekenhuis.

Hier leest u welke hulpverleners u kunnen helpen met uw diabetes, wat ze voor u kunnen doen en welke vragen u kunt stellen.

### **Controles** **85**

#### **Hulpverleners waar u regelmatig komt**

1. Huisarts	87
2. Praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige	89
3. Diëtist	91
4. Apotheker	93
5. Laboratorium	95

#### **Andere hulpverleners waar u soms komt**

6. Podotherapeut en pedicure	97
7. Fysiotherapeut	99
8. Optometrist	101
9. Praktijkondersteuner GGZ	103

#### **Hulpverleners in het ziekenhuis**

10. Oogarts	105
11. Internist	107
12. Nefroloog	109
13. Cardioloog	111
14. Vaatchirurg	113
15. Voetenteam	115
16. Neuroloog	117

#### **Andere belangrijke organisaties**

17. Hulpmiddelenleverancier	119
18. Diabetesvereniging Nederland - de patiëntenvereniging	121
19. Zorgverzekeraar	123



### Controles

#### Controles

Een paar keer per jaar komt u voor controle bij de praktijkondersteuner of de diabetesverpleegkundige.

Zij controleert en praat met u over:

- De hoogte van uw bloedsuiker
- Of u hypo's of hypers heeft
- Gewicht en bloeddruk
- Spuitplaatsen als u insuline spuit
- Andere klachten, bijvoorbeeld aan uw voeten
- Of u rookt en alcohol gebruikt
- Wat u eet en of u genoeg beweegt
- Of u bijwerkingen heeft van uw medicijnen

#### Controle: elk jaar

1 Keer per jaar krijgt u een uitgebreide controle bij de huisarts.

Soms doet de praktijkondersteuner of de diabetesverpleegkundige dat.

Zij controleren dan:

- Uw bloed
  - de hoeveelheid **vet** in uw bloed. Dit noemen we cholesterolgehalte
  - de nuchtere bloedsuiker en gemiddelde bloedsuiker van de laatste maanden (HbA1c)
- Uw bloeddruk, uw gewicht.
- Voeten, zijn deze gezond of heeft u wondjes.
- Problemen aan bijvoorbeeld ogen of nieren.
- Ook vraagt de huisarts naar uw seksueel functioneren.

**Foto van het oog:** 1 keer in de 2 jaar, soms vaker, maakt de oogarts of optometrist een foto van uw ogen. Deze foto van het netvlies heet een fundusfoto.



De huisarts



# Deel 3. Wie helpt u?

## 1. Huisarts

Een huisarts helpt u als u ziek bent.

Iedereen in Nederland heeft een eigen huisarts.

De huisarts onderzoekt wat het probleem is, geeft uitleg over een ziekte, wond en begint met de behandeling.

De huisarts kan u ook naar andere hulpverleners sturen.

U kunt zelf naar een huisarts gaan. U moet wel eerst een afspraak maken.

### **Controle huisarts: 1 keer per jaar**

Voor uw diabetes komt u 1 keer per jaar op controle bij de huisarts. U kunt ook vaker een afspraak maken.

### **Vraag aan de huisarts**

- Is mijn bloedsuiker goed?
- Gebruik ik nog genoeg pillen of insuline?
- Komen de klachten die ik heb door mijn diabetes?
- Hoe komt het dat ik problemen heb met seks?

### **Vertel aan de huisarts**

- Als u ergens pijn of klachten heeft.
- Als u bijwerkingen van uw medicijnen denkt te hebben. En de medicijnen daarom niet (goed) inneemt.
- Als u zich zorgen maakt over uw diabetes.
- Als u pillen slikt die u zelf kunt kopen, bijvoorbeeld paracetamol.



De praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige

## Deel 3. Wie helpt u?

### 2. Praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige

Een praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige werkt in een huisartsenpraktijk, een gezondheidscentrum of in een ziekenhuis.

Zij controleren en helpen de patiënten met diabetes met:

- Uitleg over diabetes, medicijngebruik, beweging en voeding.
- Beantwoorden van vragen over diabetes.
- Insuline spuiten als dat nodig is.
- Zelf uw bloedsuiker te controleren.

Uw huisarts of internist geeft u een verwijzing voor de diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner.

#### **Vraag aan de diabetesverpleegkundige of aan de praktijkondersteuner**

- Hoe zorg ik voor mijn diabetes in mijn dagelijks leven? Hoe doe ik dat thuis? Hoe doe ik dat op mijn werk?
- Ik wil op vakantie. Hoe doe ik dat met mijn diabetes? Wat moet ik meenemen?
- Ik wil meedoen met de Ramadan, waar moet ik op letten?
- Ik heb moeite met het slikken van mijn tabletten of spuiten van insuline. Hoe doe ik dat?

#### **Vertel aan de praktijkondersteuner of de diabetesverpleegkundige**

- Als u klachten heeft van hoge of lage bloedsuiker.
- Als u klachten heeft aan uw voeten of ogen.
- Als u de medicijnen niet inneemt zoals afgesproken.
- Als u wondjes of uitslag aan uw voeten heeft.
- Als u zich niet goed voelt.
- Als u vragen heeft over insuline of tabletten.
- Als u iets niet begrijpt of moeilijk vindt.
- Als u bang bent voor bijwerkingen van de medicijnen.
- Als u wilt stoppen met roken, maar u weet niet hoe.



De diëtist

# Deel 3. Wie helpt u?

## 3. Diëtist

Een diëtist geeft u uitleg over gezond eten.

Een diëtist kan u helpen bij afvallen als dat moet.

Een diëtist werkt vaak in een eigen praktijk, een gezondheidscentrum of in een ziekenhuis.

De diëtist leert u hoe u het beste kunt koken en eten vanwege uw diabetes. De diëtist kijkt naar wat voor u belangrijk is.

De diëtist geeft tips over diabetes en sport, feestjes en vakantie, of als u wilt afvallen.

Uw huisarts, internist of praktijkondersteuner geeft u een verwijzing voor de diëtist. U moet zelf een afspraak maken.

### Vraag aan de diëtist

- Wat kan ik wel en niet eten met diabetes?
- Hoe kan ik afvallen met diabetes?
- Als ik bezoek krijg of als ik op bezoek ga, hoe doe ik dat met eten en drinken?
- Is zoetstof (een soort suiker) ongezond?
- Is bruine suiker beter dan witte suiker?
- Mag ik honing in plaats van suiker?

### Vertel aan de diëtist

- Of u nog andere ziektes heeft waardoor u niet alles mag eten.
- Als u niet goed tegen bepaald eten kunt. Als u allergisch bent of als u wilt afvallen.
- Als u andere medicijnen heeft gekregen.



De apotheek

## Deel 3. Wie helpt u?

### 4. Apotheker

Een apotheker weet veel over medicijnen.

De apotheker werkt in een apotheek. Bij de apotheek kunt u medicijnen ophalen.

De apotheker zorgt ervoor dat u de juiste medicijnen of crèmes krijgt.

De apotheker houdt ook bij welke medicijnen u heeft. De apotheker geeft uitleg en advies.

Uw huisarts schrijft medicijnen voor, een recept. Met het recept kunt u medicijnen ophalen bij de apotheek. U kunt ook zelf naar een apotheek gaan als u vragen heeft over uw medicijnen.

#### **Vraag aan de apotheker**

- Hoe lang moet ik de medicijnen gebruiken?
- Hoe moet ik de medicijnen gebruiken? Voor of na het eten? Met of zonder water?
- Hoe vaak op een dag moet ik de medicijnen gebruiken?
- Heb ik een medicijnenpaspoort nodig als ik op reis ga?
- Hoe moet ik de medicijnen bewaren?

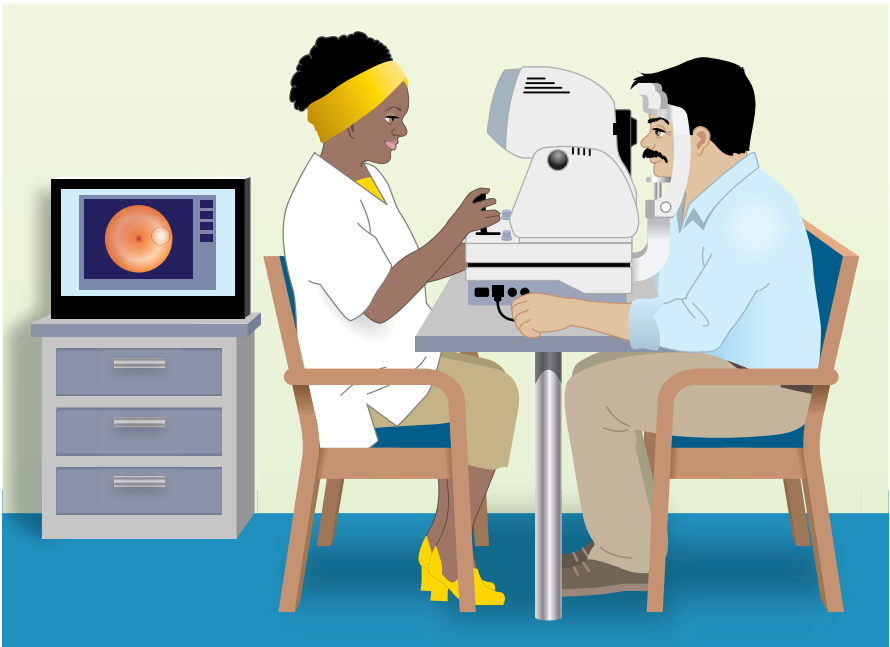
#### **U kunt alles over medicijnen aan de apotheek vragen!**

#### **Vertel aan de apotheker**

- Of u bijwerkingen heeft.
- Of u problemen heeft met sommige medicijnen.
- Als u meer dan 3 maanden op reis gaat. Dan heeft u meer medicijnen nodig.



Bloedafname laboratorium



Fundusfoto



### 5. Laboratorium

In een laboratorium werken laboranten. Een laborant onderzoekt uw bloed en urine.

Een laborant kan bloed prikken maar ook een foto van de ogen maken, een fundusfoto.

#### Controle diabetes

In het bloed kijkt de laborant naar:

1. Bloedsuiker: wat is de suikerwaarde in het bloed (HbA1c)?
2. De nieren: werken ze goed?
3. Het vetgehalte: is het cholesterol goed?

De laborant kijkt of er in de urine eiwit zit.

Voor uw diabetes gaat u naar een laboratorium. De praktijkondersteuner of huisarts zegt wanneer u daar heen moet.

Uw huisarts geeft u een formulier mee voor het laboratorium. Dit formulier moet u meenemen. U hoeft geen afspraak te maken.

#### Belangrijk

U moet **nuchter** zijn! Dat betekent dat u 8 uur niet mag eten en drinken voordat u naar het laboratorium gaat.

**Dit is belangrijk!** U mag wel water drinken.



De pedicure

### 6. Podotherapeut en pedicure

Een pedicure zorgt voor gezonde voeten.

Een podotherapeut behandelt en onderzoekt uw voeten.

Een **pedicure** verzorgt de voeten, knipt teennagels en verwijdert eelt en likdoorns. Ook geeft de pedicure advies over schoenen en verzorging van de voeten.

Een **podotherapeut** onderzoekt de klachten aan voeten, knieën, heupen of rug die komen door een manier van lopen of slechte schoenen. De podotherapeut maakt hulpmiddelen zoals zolen voor in uw schoenen. Ook kan de podotherapeut wonden aan de voet behandelen of helpen bij het voorkomen van wonden.

U kunt zelf een afspraak maken en naar de podotherapeut en pedicure gaan. Vertel dat u diabetes heeft.

Als er problemen zijn met uw voeten, verwijst de praktijkondersteuner u naar de podotherapeut. Vraag aan de podotherapeut of u de kosten voor de pedicure zelf moet betalen of dat het vergoed wordt.

#### **Vraag aan pedicure of podotherapeut**

- Ik heb pijn aan mijn voeten, wat kan ik doen?
- Waar moet ik op letten?
- Wat kan ik doen bij een wondje op mijn teen of voet?
- Waar kan ik goede (goedkope) schoenen kopen?
- Welke sokken kan ik dragen?



De fysiotherapeut

### 7. Fysiotherapeut

Een fysiotherapeut helpt met klachten aan spieren, heup, knie en schouder zodat u goed kunt bewegen.

De fysiotherapeut werkt vaak in een fysiotherapiepraktijk, een gezondheidscentrum of ziekenhuis.

#### **Diabetes en fysiotherapie**

De fysiotherapeut helpt u als u pijn heeft bij het bewegen of als u meer wilt bewegen. U leert welke oefeningen goed zijn voor u. Soms kunt u ook samen met andere diabetespatiënten in een groepje bewegen.

Uw huisarts geeft u een verwijzing naar de fysiotherapeut.

U moet zelf een afspraak maken.

Vraag aan uw zorgverzekering of u recht heeft op een vergoeding!

#### **Vraag aan de fysiotherapeut**

- Hoe kan ik meer gaan bewegen met diabetes?
- Mijn benen doen pijn als ik een klein stukje gelopen heb. Wat kan ik doen?
- Mag ik met diabetes sporten?

#### **Vertel aan de fysiotherapeut**

- Als u ergens pijn heeft.
- Als u pijn of problemen heeft aan uw hart.
- Welke medicijnen u gebruikt.



De optometrist maakt een fundusfoto.

### 8. Optometrist

Een optometrist weet veel over ogen. De optometrist is geen dokter, maar controleert de ogen en het netvlies. De optometrist werkt in het ziekenhuis of in een brillenwinkel.

#### **Controle diabetes**

Door uw diabetes kunt u problemen krijgen aan uw ogen. Daarom moet u met diabetes na 2 jaar de bloedvaten van de ogen laten controleren. De optometrist of een laborant kan dit doen. Er wordt een foto gemaakt van het netvlies. Dit noemen we een **fundusfoto**. Op de foto ziet de optometrist of uw ogen wel of niet goed zijn.

Als er iets niet goed is met uw ogen, moet u naar de oogarts.

U krijgt een verwijzing mee van de praktijkondersteuner.

U moet zelf een afspraak maken.

#### **Vraag aan de optometrist**

- Ik heb pijn aan mijn oog, hoe komt dat?
- Ik zie slechter, hoe komt dat?
- Hoe gebruik ik oogdruppels?
- Hoe ziet een fundusfoto er uit?



De praktijkondersteuner GGZ



### 9. Praktijkondersteuner GGZ

Een praktijkondersteuner GGZ, geestelijke gezondheidszorg, werkt samen met de huisarts.

De praktijkondersteuner GGZ praat met u over uw problemen en kijkt samen met u hoe u ze kunt oplossen.

Een praktijkondersteuner GGZ werkt in een huisartsenpraktijk of een gezondheidscentrum. Ze helpt mensen die veel stress hebben of somber zijn.

Uw huisarts verwijst u door naar de praktijkondersteuner GGZ.

De huisarts of doktersassistente maakt een afspraak. Of u maakt zelf een afspraak.

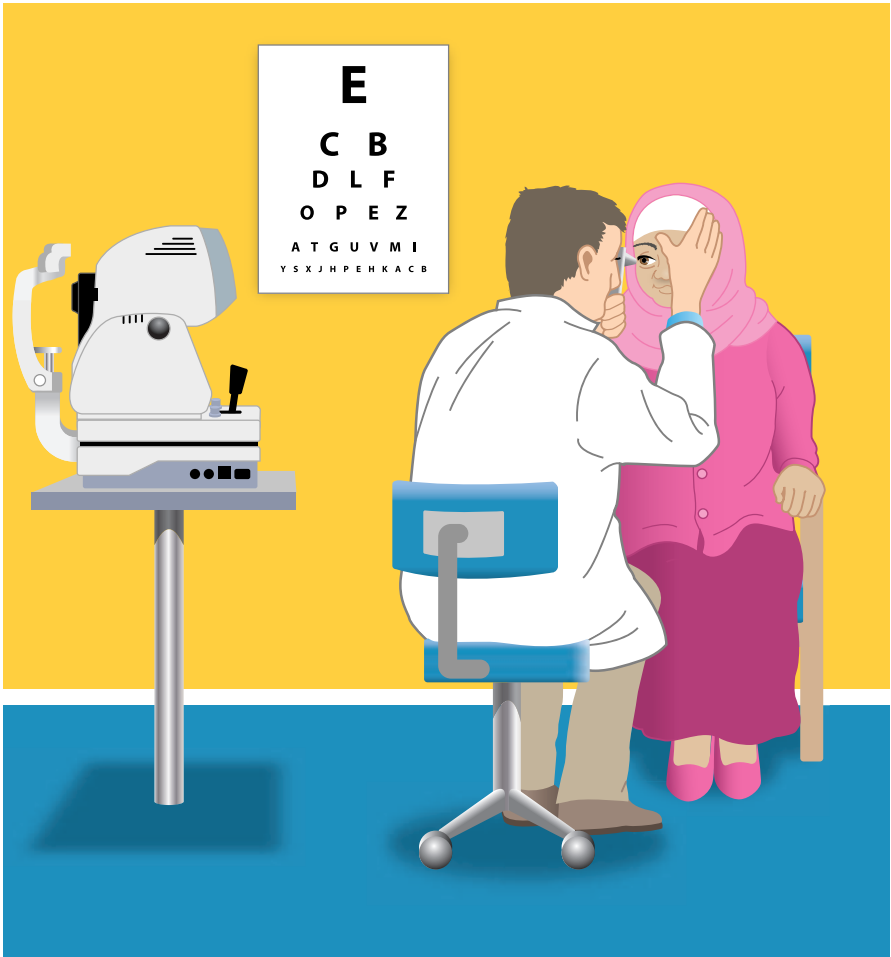
U komt bij de praktijkondersteuner GGZ soms 1 keer per week, soms 1 keer per maand. Dat bespreekt de praktijkondersteuner GGZ met u.

#### **Vraag aan de praktijkondersteuner GGZ**

- Hoe kan ik met mijn problemen omgaan?

#### **Vertel aan de praktijkondersteuner GGZ**

- Als u gespannen of gestrest bent.
- Als u bang bent voor de prikken of spuiten.
- Als u problemen heeft met eten.
- Als u somber of depressief bent.



De oogarts

### 10. Oogarts

Een oogarts weet veel over ogen.

De oogarts werkt in het ziekenhuis.

#### **Diabetes**

Als iets niet goed is met uw ogen, verwijst de huisarts of internist u naar de oogarts. U moet zelf een afspraak maken.

Door de controle kan de oogarts u op tijd helpen.

#### **Vraag aan de oogarts**

- Ik heb pijn aan mijn oog, hoe komt dat?
- Ik zie niet meer zo goed, hoe komt dat?
- Hoe gebruik ik oogdruppels?
- Wat gaat u doen?
- Ik ben bang dat ik blind word.



De internist

## 11. Internist

Een internist weet veel over organen in uw lichaam zoals nieren, maag, darmen, alvleesklier en lever.

De internist werkt in het ziekenhuis.

Een internist onderzoekt een patiënt. Ook kijkt de internist naar uw medicijnen. Misschien is uw bloedsuiker vaak hoog of laag. De internist kijkt wat er niet goed gaat. Hij kijkt naar uw medicijnen, wat u eet en hoeveel u beweegt.

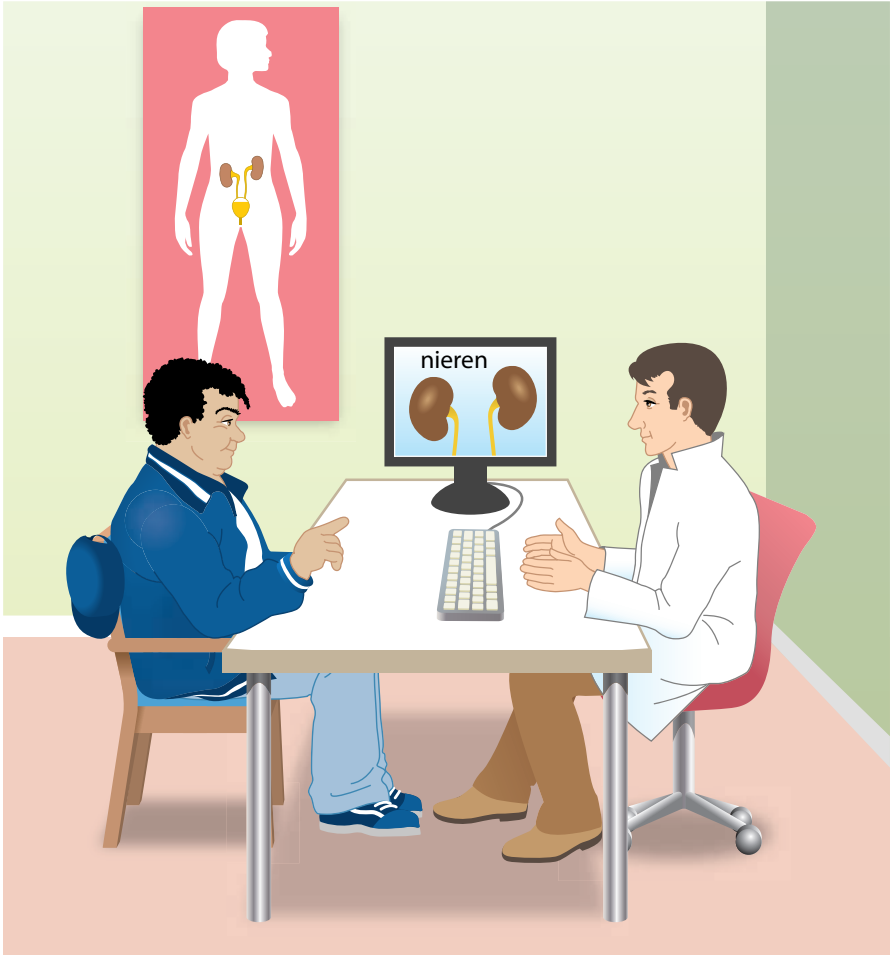
Uw huisarts geeft u een verwijzing naar de internist.

### **Vraag aan de internist**

- Waarom moet ik medicijnen slikken of insuline spuiten voor mijn diabetes?
- Wat zijn de bijwerkingen van de medicijnen?
- Hoe lang moet ik deze medicijnen gebruiken?
- Hoe komt het dat mijn bloedsuiker niet goed is?

### **Vertel aan de internist**

- Als u klachten heeft. Bijvoorbeeld als u vaak een hyper of een hypo heeft.
- Als u bepaalde pillen niet wilt slikken of als u geen insuline wilt spuiten.
- Als u mee wilt doen aan de Ramadan.
- Als u rookt of veel alcohol drinkt.



De nefroloog

### 12. Nefroloog

Een nefroloog weet veel over nieren.

Een nefroloog werkt in het ziekenhuis.

#### **Diabetes**

Door de diabetes kunnen uw nieren minder goed gaan werken.

Hierdoor kunnen er problemen komen. De nefroloog kan u onderzoeken en behandelen.

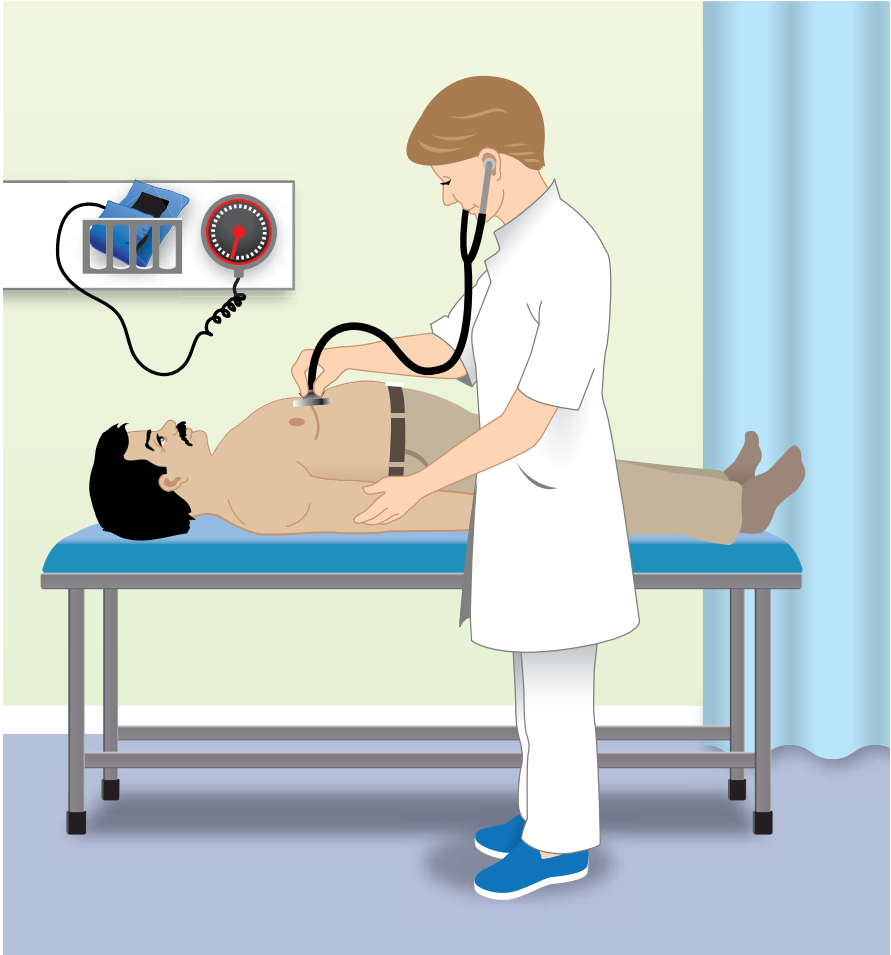
Uw huisarts of internist geeft u een verwijzing voor de nefroloog.

#### **Vraag aan de nefroloog**

- Waarom werken mijn nieren niet goed?
- Wat kan ik zelf doen?
- Moet ik medicijnen slikken?
- Welke medicijnen mag ik niet meer slikken?
- Mag ik alles eten en drinken en hoeveel mag ik drinken?
- Moet ik aan de dialyse?

#### **Vertel aan de nefroloog**

- Wat u vaak eet en wat u drinkt
- Als u rookt
- Als u vaak plast of juist weinig plast
- Als u vaak moe bent



De cardioloog



### 13. Cardioloog

Een cardioloog weet veel over het hart.

De cardioloog werkt in een ziekenhuis.

De huisarts verwijst u naar de cardioloog.

Bijvoorbeeld als u pijn heeft op de borst of snel benauwd wordt.

#### **Vraag aan de cardioloog**

- Heeft mijn pijn te maken met mijn hart?
- Moet ik medicijnen slikken voor mijn hart?
- Mag ik sporten, fietsen, vrijen of dansen met mijn hartproblemen?

#### **Vertel aan de cardioloog**

- Waar en wanneer u precies pijn heeft
- Als u bijwerkingen heeft van de medicijnen, bijvoorbeeld:
  - als u vaak moet plassen
  - als u zich niet goed voelt
  - als u last heeft van erectiestoornis
- Als u rookt



De vaatchirurg

### 14. Vaatchirurg

Een vaatchirurg weet veel over bloedvaten.

De vaatchirurg werkt in een ziekenhuis.

#### **Diabetes**

Door uw diabetes kunt u problemen hebben met de bloedvaten.

Het bloed stroomt dan minder goed door de bloedvaten. Uw voet of been wordt kouder, of wordt blauw of rood of wit. U krijgt kramp in uw kuiten tijdens het lopen zodat u steeds moet stoppen. Als u hier last van krijgt, gaat u naar de vaatchirurg.

Uw huisarts verwijst u door naar de vaatchirurg.

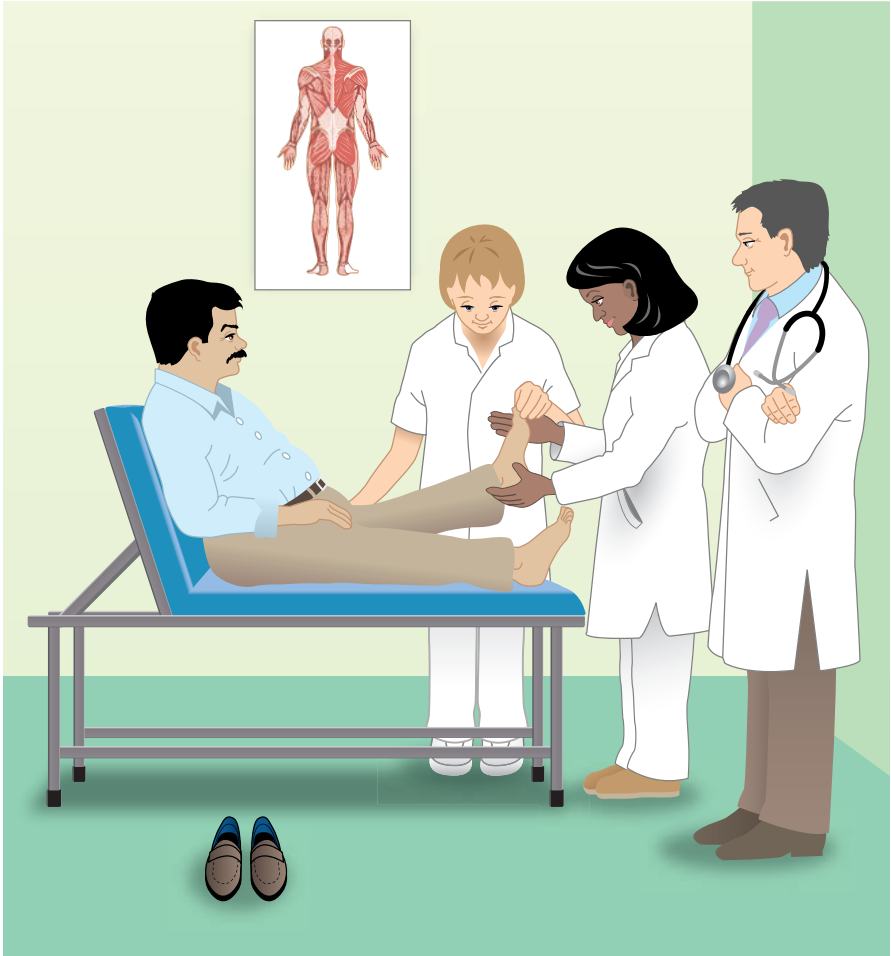
U moet wel een afspraak maken.

#### **Vraag aan de vaatchirurg**

- Moet ik een operatie hebben aan mijn bloedvaten?
- Moet ik medicijnen slikken?

#### **Vertel aan de vaatchirurg**

- Hoever u kunt lopen zonder pijn of kramp.
- Hoeveel u beweegt, sport of fietst.
- Als u rookt moet u vertellen hoeveel en hoelang u al rookt.
- Waarom u niet stopt met roken of niet kunt stoppen.



Het diabetische voetenteam

### 15. Diabetisch voetenteam

In het diabetische voetenteam zit een aantal dokters en verpleegkundigen. Zoals een revalidatiearts, vaatchirurg, internist, podotherapeut, orthopedisch schoenmaker en diabetesverpleegkundige.

#### **Diabetes**

Doordat u diabetes heeft, kunt u pijn krijgen aan uw voet.

Door verhoogde bloedsuiker kunnen er problemen komen aan de huid, spieren, zenuwen en bloedvaten van de voet.

Dit wordt een **diabetische voet** genoemd.

Niet iedereen heeft dezelfde klachten.

Als de ontsteking heel erg is, is er soms een amputatie nodig.

Om klachten aan de voeten goed te behandelen, maar ook voor controle, is er een speciaal voetenteam.

Een internist, vaatchirurg, huisarts of diabetesverpleegkundige verwijst u door naar het voetenteam.

#### **Vraag aan een voetenteam**

- Wat heb ik aan mijn voet?
- Welke behandeling moet ik hebben?
- Moet mijn voet geamputeerd worden?
- Kan ik na een voetamputatie nog lopen?

#### **Vertel aan het voetenteam**

- Welke klachten u heeft.
- Als u bang bent om een voet te laten amputeren.



De neuroloog

### 16. Neuroloog

Een neuroloog weet veel over de hersenen, zenuwen en ruggenmerg. Een neuroloog werkt in het ziekenhuis.

De huisarts of internist stuurt u door naar een neuroloog. Bijvoorbeeld als u een brandend of prikkelend gevoel in uw handen, voeten of benen heeft. Of als u niet goed voelt in uw handen, voeten of benen (een 'doof' gevoel).

Uw zenuwen doen het dan niet meer goed. Dat noemen we neuropathie.

Uw huisarts of internist verwijst u door naar de neuroloog.

#### **Vraag aan de neuroloog**

- Welke klachten kan ik krijgen?
- Hoe lang moet ik de medicijnen slikken?
- Krijg ik het gevoel in mijn handen of voeten terug of wordt het juist erger?

#### **Vertel aan de neuroloog**

- Als u niet goed voelt in uw handen of voeten, of als u een brandend gevoel heeft.
- Als u rookt.
- Als u vaak hoofdpijn heeft.



Hulpmiddelen bestellen via internet



### 17. Hulpmiddelenleverancier

Een hulpmiddelenleverancier is een soort internetwinkel waar u spullen voor uw diabetes kunt kopen. U kunt de winkel bellen of via internet uw spullen bestellen. U kunt meestal niet zelf naar de winkel toe gaan. De praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige kan u bij de leverancier aanmelden. Deze leverancier moet een contract hebben met uw zorgverzekeraar. Uw praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige weet dat.

De hulpmiddelenleverancier **verkoopt en levert**:

- Bloedsuikermeters
- Naalden
- Teststripjes

Als u insuline gebruikt, betaalt de zorgverzekeraar de hulpmiddelen. Heeft u geen insuline, dan moet u de hulpmiddelen meestal zelf betalen.

#### **Bestellen**

De praktijkondersteuner of de diabetesverpleegkundige kan u vertellen hoe u kunt bestellen bij de hulpmiddelenleverancier en u aanmelden.



Heel veel vragen kunt u stellen aan de Diabetesvereniging Nederland over bijvoorbeeld werk, rekening, rijbewijs en keuringen.

### 18. Diabetesvereniging Nederland, de patiëntenvereniging

De Diabetesvereniging Nederland is een patiëntenvereniging. Dit is een organisatie die zorgt voor goede diabeteszorg voor iedereen met diabetes in Nederland.

#### **Diabetesvereniging Nederland:**

- Kan u advies geven over goede diabeteszorg.
- Organiseert bij u in de regio activiteiten.
- Heeft veel informatie over de ziekte diabetes.

#### **Internet**

Op de website, via internet, kunt u alles lezen over de Diabetesvereniging Nederland.

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

U kunt de Diabetesvereniging Nederland ook overdag bellen en uw vragen stellen: 033 - 463 05 66

#### **Vraag aan de DVN**

- Wat is er voor diabetespatiënten in mijn wijk of stad?
- Kan ik mijn spullen, zoals bloedsuikermeter of naalden, ergens goedkoper krijgen?
- Mijn baas wil mij ontslaan vanwege mijn diabetes. Kan de Diabetesvereniging Nederland mij helpen?
- Welke kosten kan ik van mijn belasting aftrekken?



### 19. Zorgverzekeraar

In Nederland moet iedereen een zorgverzekering hebben.

U betaalt iedere maand geld voor de verzekering. Als u ziek bent, hoeft u daarom niet alle zorg, medicijnen en hulpmiddelen zelf te betalen. De zorgverzekeraar betaalt dan de rekening van de medicijnen, dokter of het ziekenhuis.

Vaak moet u ook zelf wat betalen. Dat noemen we eigen risico.

Als u insuline spuit, betaalt de zorgverzekeraar ook hulpmiddelen die u nodig heeft, zoals een bloedsuikermeter, naalden, spuiten, prikpenen en nog veel meer.

#### **Bellen met mijn zorgverzekeraar**

Als u vragen heeft over uw rekeningen of over welke zorg u vergoed krijgt, dan kunt u bellen met de zorgverzekeraar.

Als u na het bellen met de zorgverzekeraar nog vragen heeft, dan kunt u de vragen stellen aan uw praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige.

#### **Vraag aan mijn zorgverzekeraar**

- Welke kosten moet ik zelf betalen voor mijn diabetes?
- Wat is mijn eigen risico?
- Wat betaalt de zorgverzekeraar?
- Mag ik sporten bij de fysiotherapeut en krijg ik dit vergoed?









# Wat veel mensen met diabetes willen weten

## Krijg ik diabetes door veel snoepen?

**Nee**, het eten van suiker is geen oorzaak van het krijgen van diabetes. Maar mensen die veel snoepen en suiker eten worden te zwaar en te dik. Als u zwaar of dik bent, dan heeft u meer kans om diabetes te krijgen.

## Krijg ik diabetes door stress?

**Nee**, u krijgt geen diabetes door stress. Wel kan stress ervoor zorgen dat de suikers in uw bloed hoger of lager worden. Het is daarom goed om te kijken waardoor de stress komt en wat u er aan kunt doen.

## Als ik medicijnen neem of insuline spuit voor mijn diabetes, hoef ik dan nergens meer op te letten?

**Nee**, dat klopt niet. U voelt zich misschien wel beter met de medicijnen, maar u moet goed opletten wat u eet en dat u wandelt of sport.

## Mag ik alles eten?

**Nee**, u moet goed opletten wat u eet. Gezond eten, weinig vet en geen suiker. Veel groente eten is gezond.

## Hoe kan ik gezonder eten?

- Eet elke dag ontbijt, lunch en avondeten.
- Eet iedere dag op vaste tijden.
- Kies voor fruit, geen koek.
- Eet elke dag groente.
- **Geen** suiker in uw thee of koffie.
- Eet bruin brood in plaats van wit brood.
- Drink water of thee (zonder suiker), geen zoete drankjes en geen vruchtensap.

## Waarom moet ik meer bewegen?

Wandelen of sporten is extra belangrijk als u diabetes heeft.

Bewegen is goed voor:

- Afvallen
- Ontspannen
- Minder stress
- Vrolijker zijn
- Bloeddruk

## Hoe kan ik meer bewegen?

Meer bewegen kan ook zonder te sporten.

Lopen en fietsen voor de boodschappen, naar de bakker of naar school of werk.

Laat de auto staan.

Neem de trap, **niet** de lift of roltrap.

Loop na het eten een rondje door uw wijk of park in de buurt. Doe mee met beweegprogramma's op tv.

## Is diabetes erfelijk? Krijg ik diabetes omdat mijn vader of moeder het ook had?

Als mensen in uw familie diabetes hebben, heeft u **meer kans** om diabetes te krijgen. Daarnaast heeft u ook meer kans op diabetes als:

- U zwangerschapsdiabetes heeft gehad
- U van Turkse afkomst bent
- U van Marokkaanse afkomst bent
- U van Surinaamse afkomst bent
- U van Hindoestaanse afkomst bent

Dan heeft u al vanaf uw 35e jaar meer kans om diabetes te krijgen

## Is diabetes besmettelijk?

**Nee**, diabetes is niet besmettelijk. U kunt geen diabetes krijgen van iemand anders.

# Moeilijke woorden

## **Alveesklier**

Orgaan in je lichaam. De alveesklier zit in de buik. Sommige mensen noemen de alveesklier de pancreas. Dat is hetzelfde. De alveesklier maakt insuline.

## **Bijwerkingen**

Klachten die u krijgt door het slikken van pillen of medicijnen.

## **Bloeddruk**

Het hart pompt bloed in de bloedvaten. Hierdoor komt er druk in de bloedvaten. Dit noemen we bloeddruk. De bloeddruk verandert steeds. Als u de trap op rent, wordt uw bloeddruk hoger. Als u slaapt wordt u bloeddruk lager. Bij sommige mensen is de druk in hun bloedvaten elke dag te hoog. Dat is niet goed voor het hart en de bloedvaten.

## **Bloedglucose**

Suiker in het bloed, bloedsuiker. Glucose zorgt voor energie in het lichaam.

## **Bloedglucosemeter**

Een meter of apparaatje om te zien hoeveel suiker er in het bloed zit.

## **Cholesterol**

Vet in het bloed en in eten. Teveel cholesterol zorgt voor verstopte bloedvaten.

## **Chronische ziekte**

Een ziekte die lang duurt, meestal gaat de ziekte niet over.

## **Diabetes**

Suikerziekte. Ziekte waarbij het lichaam de hoeveelheid suiker in het bloed niet goed kan regelen.

### **Diabetesverpleegkundige**

Een verpleegkundige die alles weet over diabetes, suikerziekte.

### **Depressief**

Somber zijn. U hebt al 2 weken geen zin meer om iets te gaan doen dat u eerst wel leuk vond om te doen. U bent erg moe, u eet heel veel of juist heel weinig, u bent snel boos, u slaapt slecht, u heeft last van hoofdpijn of buikpijn, u kunt moeilijk ergens de aandacht bij houden.

### **Fundusfoto**

Foto van het oog, van het netvlies.

### **GGZ**

Geestelijke gezondheid

### **Glucosewaarden**

Hoogte van de suikers in het bloed.

### **HbA1c**

Test die aangeeft hoeveel suiker er in het bloed zit. De test meet hoeveel suiker er in het bloed zat in de afgelopen 6 tot 8 weken.

### **Hyper**

Te veel suiker in het bloed waardoor u klachten heeft zoals veel plassen, dorst, moe droge tong, wazig zien, jeuk.

### **Hypo**

Te weinig suiker in het bloed waardoor u klachten heeft zoals zweten, trillen, niet duidelijk zien, duizelig zijn, opeens kwaad zijn, of verdrietig of blij, honger hebben, hoofdpijn, grauw of bleek eruit zien.

### **Insuline**

Een stof die regelt dat u genoeg suiker in het bloed heeft.

### **Koolhydraten**

Voedingsstoffen die u elke dag nodig heeft om te leven. Dit zit in uw eten. Vooral in brood, pasta, aardappelen.

### **Medicijnen**

Tabletten, pillen, insuline

### **Medicijnpaspoort**

Boekje waarin staat welke medicijnen u gebruikt.

### **Nefropathie**

Ziekte aan de nieren.

### **Neuropathie**

Ziekte aan de zenuwen.

### **Nuchter**

Lege maag, u mag 8 uur vooraf niet eten en drinken.

### **Pancreas**

Kijk voor uitleg in deze moeilijke woordenlijst bij het woord alvleesklier.

### **Praktijkondersteuner**

Iemand die de huisarts helpt bij verschillende taken.

De praktijkondersteuner weet onder andere veel over diabetes.

### **Retinopathie**

Ziekte aan de ogen.

### **Zelfcontrole**

U controleert zelf uw bloedsuiker.

**Ik heb diabetes, wat kan ik doen?** is ontwikkeld door Pharos in samenwerking met NHG en Stichting Voorlichters Gezondheid.



Financieel mogelijk gemaakt door Zilverenkruis Achmea.



## **Auteur**

Hester van Bommel (Pharos), in samenwerking met Noya de Bonth-van Lier, Fadia el Bouazzaoui, Lara te Hennepe en Eldine Oosterberg

## **Adviescommissie**

Corrine Brinkman en Elize van Ballegooie (NDF), Guusje Neijens (DVN), Susan Ensel (EADV) en Fatima Malki (MC Slotervaart)

## **Pilot huisartsenpraktijken**

Özlem Geçol-Özyürek, Huisartsenpraktijk Aydinli, Arnhem  
Anke Fransen, Huisartsenpraktijk Tuna-Tüzün, Zeist

## **Projectsecretariaat**

Pharos, Arthur van Schendelstraat 620  
Postbus 13318, 3507 LH Utrecht  
Telefoon 030 234 98 00, [info@pharos.nl](mailto:info@pharos.nl), [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)

**Vormgeving:** Zwerver grafische vormgeving (binnenwerk), Studio Duel (omslag)

**Illustraties:** Medical Visuals, Maartje Kunen en Anke Nobel Illustraties

**Druk:** Mijnproduct.nl, Marco Naastepad

© 2017, Pharos Expertisecentrum gezondheidsverschillen

*Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door druk, fotokopie of microfilm of op een andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.*









