

Waar vind ik een diabeteseducator in mijn buurt?

Raadpleeg de website van LMN West-Limburg en LMN het Klaverblad.
Hier vindt u alle diabeteseducatoren terug van de regio.

www.lmnwk.be/sociale-kaart

Wie is de diabeteseducator?

De **diabeteseducator** gaat patiënten met **diabetes type 2** zo goed mogelijk **begeleiden** en **ondersteunen** in hun behandeling.



Op doorverwijzing van uw huisarts kan u bij de educator terecht voor

- Keuze en gebruik van een geschikte bloedglucosemeter
- Correcte meet- en priktechniek
- Techniek aanleren voor het injecteren van insuline/incretine
- Werkingsprofielen OAD en insuline
- Hoe complicaties op korte en lange termijn voorkomen
- Gezonde voeding en gezonde levensstijl:
 - Welke voeding doet uw bloedsuiker stijgen?
 - Hoe verdeel je uw maaltijden best over de dag?
 - Wat kan je tussendoor eten?
 - Wat bij moeilijke situaties: restaurant – op reis – bij feestjes – wat met alcohol?
 - ...
- Hoe meer beweging inplannen in uw dagelijkse leefpatroon
- Hoe uw bloedsuikerwaarden interpreteren
- Hoe een hypo- of hyperglycemie voorkomen, wat te doen bij een hypo- of hyperglycemie



Wanneer raadpleeg ik de diabeteseducator?

Als u een zorgtraject diabetes type 2 heeft, hebt u recht op gratis begeleiding door een diabeteseducator.

Een zorgtraject kan opgestart worden wanneer u diabetes type 2 heeft en indien u aan één van volgende voorwaarden voldoet:

- U wordt behandeld met 1 of 2 insuline-inspuitingen per dag
- U gebruikt incretinemimetica
- Uw behandeling met tabletten is onvoldoende en insuline wordt overwogen.

U krijgt ook het specifieke diabetesmateriaal gratis ter beschikking (glucosemeter, strookjes en naaldjes)

Welke documenten heeft u nodig bij uw eerste afspraak met de educator:

- Voorschrift van de huisarts voor diabeteseducatie
- Verwijsbrief/informatie van de huisarts
- Eventueel voorschrift voor glucosemeter, strookjes en naaldjes voor 6 maanden

Wat krijgt u van uw educator:

- Attest voor de aflevering van een glucosemeter

Diabeteseducatie in het zorgtraject

Tijdens het 1^{ste} jaar heeft u recht op **5 tot max. 10 keer** 30 min. educatie. In de volgende jaren heeft u recht op **1 tot max. 6 keer** 30 min. educatie.

De begeleiding door een educator is verplicht wanneer u:

- Opstart met spuitjes
- Overschakelt van 1 naar 2 spuitjes
- Hemoglobine A1c hoger is dan 7.5%
- Een nieuwe glucosemeter nodig heeft (max. om de 3 jaar)



Je krijgt diabetes door teveel suiker te eten

fabel

Dat is onjuist.

Het overmatig gebruik van suiker (frisdrank, snoep, desserts ...) kan wel het ontstaan van overgewicht in de hand werken en zo bijdragen tot de ontwikkeling van type 2 diabetes. Er wordt tegenwoordig veel aandacht besteed aan suiker omdat we met zijn allen teveel toegevoegde suikers consumeren. Maar niet alleen suiker treft schuld: we eten vaak te veel vet, nemen te grote porties, en drinken te veel alcohol.

Diabetes type 2 is erfelijk

feit

Dat klopt.

Als diabetes type 2 in de familie voorkomt, heb je een grotere kans om het ook te krijgen. Of je ook echt diabetes krijgt, hangt onder meer af van je levensstijl. Overgewicht en te weinig bewegen vergroten de kans. Dat geldt ook voor mensen zonder aanleg voor diabetes. Het goede nieuws is: zelfs als diabetes type 2 in de familie zit, kun je de kans om het zelf te krijgen met de helft verkleinen door gezond(er) te leven.

Diabetes is te genezen

fabel

Dit klopt niet.

Diabetes is een chronische aandoening die vanaf het moment van de diagnose, levenslang je aandacht vraagt: leefstijl, zelfzorg, medicatie, Genezing zou betekenen dat de pancreas zich opnieuw kan herstellen en dat er niet langer medicatie nodig is om de bloedglucose te regelen.

Bij type 2 diabetes is het soms mogelijk om via leefstijlaanpassingen, de medicatie tijdelijk te verminderen of te stoppen. Dit wordt soms ten onrechte als een genezing gezien.