

Diabetes mellitus

• WAT IS DIABETES MELLITUS • BEHANDELING: MEDICIJNEN
EN DIEET • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER
VOOR U DOEN • ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK •
INFORMATIE • MEDICIJNEN OP RECEPT



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? VRAAG HET UW APOTHEKER

DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus (suikerziekte) is een stofwisselingsziekte waarbij er te veel glucose in het bloed zit. Hierdoor kunnen bloedvaten en zenuwweefsel beschadigen. Dit kan leiden tot hart- en vaatziekten, en klachten aan de ogen of nieren.

WAT IS DIABETES MELLITUS

Bij diabetes mellitus is de hoeveelheid glucose in het bloed te hoog. Glucose is een belangrijke brandstof voor de mens. Een auto rijdt niet zonder benzine; zo kunnen wij niet zonder glucose.

Glucose wordt bij de vertering van ons voedsel gevormd uit koolhydraten (suikers, zetmeel) en wordt uit de dunne darm opgenomen in het bloed. Het bloed vervoert de glucose naar alle lichaamscellen. De cellen hebben echter het hormoon insuline nodig om de glucose als brandstof te kunnen gebruiken. Zonder insuline blijft de glucose ongebruikt circuleren in het bloed.

Er zijn twee vormen van diabetes, te weten:

- bij 'type 1 diabetes' maakt het lichaam zelf niet genoeg insuline aan;
- bij 'type 2 diabetes' maakt het lichaam onvoldoende insuline aan of is het lichaam minder gevoelig voor de werking van insuline.

Als diabetes goed wordt behandeld, zijn glucose en insuline in het bloed netjes in evenwicht. Als dat evenwicht verstoord raakt, zit er óf te veel óf te weinig glucose in het bloed.

Te weinig glucose in het bloed heet hypoglykemie of hypo. De verschijnselen zijn zweten, hartkloppingen, honger, trillen, wazig zien en moeheid.

Te veel glucose in het bloed wordt hyperglykemie genoemd, of kortweg hyper. De verschijnselen zijn veel plassen, dorst en moeheid.

GROTERE KANS OP ANDERE ZIEKTEN

Als het glucosegehalte in het bloed te hoog is, is er meer kans op hart- en vaatziekten. Ook kunnen op den duur klachten aan de ogen, de nieren en het zenuwstelsel ontstaan en zullen wonden minder snel genezen. Daarom is het belangrijk de glucose en insuline in het bloed in evenwicht te houden.

Bij mensen met diabetes zijn er vaak ook andere factoren die de kans op hart- en vaatziekten vergroten. Diabeten hebben vaak een hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte in het bloed. Om hier iets aan te doen, kan uw arts dieetadviezen geven of medicijnen voorschrijven.

Bovendien is het belangrijk niet te roken; want ook roken bevordert het ontstaan van hart- en vaatziekten. Als u rookt en wilt stoppen, kunt u bij uw huisarts of uw apotheker advies krijgen.

BEHANDELING VAN DIABETES MELLITUS

Diabetes is een chronische ziekte. De behandeling bestaat uit een dieet en medicijnen. Daarmee is de aandoening niet te genezen, maar wel goed onder controle te houden.

MEDICIJNEN: TABLETTEN

Mensen met type 2 diabetes bij wie het dieet niet meer voldoende helpt, kunnen tabletten gebruiken. In een tablet zit meestal één werkzame stof. Er zijn 7 soorten werkzame stoffen.

1. *Metformine* zorgt ervoor dat de lever minder glucose aanmaakt.
2. *Sulfonylureumderivaten (glibenclamide, gliclazide, glimepiride en tolbutamide)* zorgen ervoor dat het lichaam meer insuline gaat aanmaken.
3. *Repaglinide* zorgt er - net zoals de sulfonylureumderivaten - voor dat het lichaam meer insuline gaat aanmaken.
4. *Rosiglitazon* en *pioglitazon* zorgen ervoor dat de cellen meer glucose opnemen, waardoor de hoeveelheid glucose in het bloed daalt.
5. *Acarbose* remt de afbraak van koolhydraten in de dunne darm, waardoor de glucose langzaam vrijkomt en langzamer in het bloed terechtkomt.
6. *Sitagliptine, saxagliptine* en *vildagliptine* zorgen ervoor dat het lichaam de glucose uit een maaltijd beter kan verwerken.

7. *Exenatide* zorgt ervoor dat het lichaam meer insuline aanmaakt en de lever minder glucose in het bloed vrijgeeft. Als blijkt dat één stof de hoeveelheid glucose in het bloed onvoldoende verlaagt, kunnen verschillende soorten werkzame stoffen worden gecombineerd. Wanneer ook dit niet genoeg effect heeft, zal de arts adviseren (ook) insuline te gaan gebruiken.

MEDICIJNEN: INSULINE

Als het lichaam geen of heel weinig insuline aanmaakt, moet er insuline worden gespoten. Dat geldt voor iedereen met type 1 diabetes en steeds vaker voor mensen met type 2 diabetes. De ingespoten insuline zorgt ervoor dat glucose beter wordt opgenomen in spier- en vetweefsel en het remt de aanmaak van glucose in de lever. Zo verlaagt het de hoeveelheid glucose in het bloed.

Er zijn verschillende soorten insuline: kortwerkende, middellangwerkende en langwerkende. Meestal wordt een combinatie van een kortwerkend en een middellangwerkend insuline gebruikt.

DIEET

Vooraf voor mensen met type 2 diabetes die te zwaar zijn, is het dieet erg belangrijk. Alleen al door af te vallen, lukt het vaak om de hoeveelheid glucose in het bloed te verlagen. Alle diabeten moeten een nieuw evenwicht zien te vinden tussen de hoeveelheid koolhydraten die zij eten en de hoeveelheid insuline in hun lichaam.

Wie te weinig eet, in verhouding tot de hoeveelheid insuline in het lichaam, krijgt een hypo. Wie te veel eet, krijgt een hyper. Uiteraard speelt daarbij ook een rol hoeveel energie wordt verbruikt. Een diëtist kan helpen het juiste evenwicht te vinden.

WAT KUNT U ZELF DOEN

Wie diabetes heeft, gaat regelmatig op controle bij de internist. Maar in het dagelijks leven kunt u er zelf ook rekening mee houden. Dat is even wennen, maar het heeft zijn nut. Diabeten hebben een hoger risico op hart- en vaatziekten en andere problemen, zoals het minder goed genezen van wonden, bijvoorbeeld aan de voeten. Wie gezond eet, regelmatig

beweegt en zijn medicijnen goed gebruikt, verlaagt dit risico. Let daarbij op de volgende punten.

- Verstandig eten is belangrijk. Zorg ervoor dat de hoeveelheid koolhydraten en vet die u eet in evenwicht is met de hoeveelheid insuline die u spuit. Als u dat moeilijk vindt, vraag dan een diëtist om advies.
- Afvallen als u te zwaar bent, doet wonderen: vaak wordt het lichaam weer gevoeliger voor de werking van insuline en heeft u minder tabletten of insuline nodig.
- Meer bewegen maakt het lichaam ook gevoeliger voor insuline.
- Alcohol mag, maar liever niet elke dag; voor een man niet meer dan drie glazen en voor een vrouw niet meer dan twee glazen per keer.

Veel mensen met diabetes type 1 en soms met type 2 leren zelf te controleren of het glucosegehalte van hun bloed goed is. Dat maakt hen onafhankelijker: ze kunnen zelf bepalen of ze wat meer of minder moeten eten, of wat meer of minder insuline moeten gaan spuiten.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Natuurlijk kunt u bij uw apotheek terecht als u medicijnen nodig heeft. Maar u kunt bij uw apotheek ook terecht voor

- hulpmiddelen, zoals bloedglucosemeters, teststrookjes en injectiepenningen;
- informatie over uw medicijnen;
- informatie over bloedglucosemeters en andere hulpmiddelen;
- diabetespas;
- handige tips.

ZORGVULDIGHEID VOOR ALLES

Bij de apotheek haalt u uw medicijnen. Degene die u helpt, bekijkt het recept van de arts zorgvuldig en gaat verschillende dingen na. Bijvoorbeeld of de dosering die u moet gebruiken, klopt en of u geen problemen krijgt met dit medicijn in combinatie met andere medicijnen.

De gegevens over uw medicijnen houden ze in uw apotheek zorgvuldig bij in de computer, zodat ze u goed kunnen adviseren. Bent u een keer naar een andere apotheek geweest, bijvoorbeeld in het weekend of tijdens de vakantie? Geef dan naderhand door aan uw eigen apotheek welke middelen u heeft gehaald. Dan zetten ze ook die gegevens in de computer. Zo kan uw apotheker u goed blijven adviseren.

INFORMATIE OVER UW MEDICIJNEN

- Hoe moet u uw medicijnen innemen? Hoe werken ze? Wat zijn de bijwerkingen? Soms is de informatie op het etiket en in de bijsluiter niet duidelijk genoeg. U kunt met alle vragen over uw medicijnen bij uw apotheek terecht. U kunt ook een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek met uw apotheker. Als blijkt dat er iets aan uw medicijngebruik moet veranderen, kan uw apotheker met uw arts overleggen.
- Heeft u het idee dat uw medicijn bij u een bijwerking veroorzaakt? Blijf er dan niet mee doorlopen, maar overleg met uw arts of apotheker.
- Het is belangrijk uw medicijnen niet te vergeten. Vindt u het lastig elke dag op het juiste tijdstip uw medicijnen te nemen? Praat hierover met uw apotheker. Hij zoekt dan samen met u naar een oplossing die bij u past, bijvoorbeeld een medicatieschema.
- De apotheek heeft voor u een Geneesmiddelenpaspoort waarin uw medicijnen kunnen worden genoteerd. Gebruikt u deze met behulp van een pen of een andere bijzondere toedieningsvorm, dan wordt ook dit in het paspoort vermeld. Het Geneesmiddelenpaspoort is ook handig als overzicht, bijvoorbeeld voor de apotheek op uw vakantiebestemming.

INFORMATIE OVER HULPMIDDELEN

- Gaat u aan zelfcontrole doen? In de apotheek zijn bloedprikapparaatjes en verschillende bloedglucosemeters verkrijgbaar. De apotheek kan u van dienst zijn met uitleg en advies. Ze nemen ook de tijd om een geschikte meter voor u te zoeken en met u te oefenen. Wist u bijvoorbeeld dat er een meter is die de cijfers groot weergeeft? Dat leest veel gemakkelijker af.

- Vindt uw arts het nodig dat u tijdelijk thuis uw bloedglucose controleert? Misschien kan uw apotheek u een glucosemeter lenen. Informeer ernaar.
- Ook voor teststripjes en naalden kunt u bij de apotheek terecht.
- Gaat u insuline spuiten? Uw apotheek levert ook insulinepennen en insulinepompjes. Als u het bijvoorbeeld lastig vindt zelf het insulinepompje te vullen, dan kan de apotheek dat voor u doen.
- Wist u dat u gebruikte spuiten, lege insulineampullen en naaldjes bij de apotheek kunt inleveren? Uw apotheek kan u ook helpen aan een speciale container waarin u gebruikte naalden thuis zolang kunt opslaan.

ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK

Misschien heeft u vragen over uw medicijnen of wilt u meer weten over het gebruik van hulpmiddelen. Als u problemen ervaart die hebben te maken met de werking en de bijwerkingen van uw medicijnen, denkt uw apotheker graag met u mee over mogelijke oplossingen. Graag neemt uw apotheker de tijd om in een persoonlijk gesprek antwoord te geven op uw vragen. Er is ruimte voor een persoonlijk gesprek in de apotheek, maar eventueel ook bij u thuis of telefonisch: het telefoonnummer van uw apotheek staat op het etiket van uw medicijn.

INFORMATIE

www.apotheek.nl is de website van de Nederlandse apotheken. In de rubrieken Thema's en Geneesmiddelen kunt u allerlei informatie vinden over diabetes en over de medicijnen die bij diabetes worden gebruikt.

Meer informatie over diabetes mellitus is verkrijgbaar bij de Diabetes Vereniging Nederland. Kijk op internet: www.dvn.nl of bel de diabeteslijn maandag tot en met vrijdag van 09.00-17.00 uur: 033 – 463 05 66.

Belangrijk

- Bij uw eigen apotheek bent u aan het juiste adres als u vragen heeft over uw medicijnen. Uw eigen apotheker kent uw situatie en kan in de computer nakijken welke medicijnen u nu gebruikt en wat u in het verleden heeft gebruikt.
- Er is ruimte voor een persoonlijk gesprek in de apotheek, maar eventueel ook bij u thuis of telefonisch: het telefoonnummer van uw apotheek staat op het etiket van uw medicijn.
- De apotheek kan uw medicijnen thuisbezorgen. Als u vragen heeft over de afgeleverde middelen, kunt u altijd de apotheek bellen.
- Bevalt uw medicijn u minder goed? Zijn er vervelende bijverschijnselen? Blijf er niet mee doorlopen maar overleg met uw arts of apotheker.
- Niet elk medicijn is te gebruiken in combinatie met andere middelen die u op recept of zonder recept gebruikt. Als u twijfelt, vraag ernaar in de apotheek.
- Vindt u het lastig om uw medicijn trouw te gebruiken? Praat erover met uw apotheek; wie weet is er een oplossing die makkelijker is voor u.
- U kunt bij uw apotheker terecht als u medicijnen nodig heeft, maar ook voor
 - hulpmiddelen, zoals teststrookjes en injectiepenningen;
 - informatie over uw medicijnen;
 - informatie over bloedglucosemeters en andere hulpmiddelen;
 - diabetespas;
 - handige tips.

LET OP!

Als u een medicijn voor diabetes gebruikt, kunt u de naam van de werkzame stof vinden in de bijsluiter. U kunt er ook naar vragen in de apotheek. Op www.apotheek.nl kunt u alle merknamen vinden die bij een werkzame stof horen.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

Herzien februari 2010.

 KNMP 400010.022010

