



Diabetes mellitus type 2, uw zorg is onze zorg

Heldere afspraken over de manier waarop hulpverleners u ondersteunen bij uw diabetes mellitus.

Uitgave: Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).

Versie: februari 2012

Deze folder wordt u ter beschikking gesteld door de zorggroep SGZ.

U kunt de folder tevens downloaden op www.zoetermeergezond.nl

Inleiding

Om u beter te kunnen ondersteunen bij uw chronische ziekte, diabetes mellitus type 2 (in de volksmond ook wel 'ouderdomssuiker' genoemd), werken uw hulpverleners samen. Zij maken daarvoor goede afspraken met u en met elkaar. Uit ervaringen van chronisch zieken en wetenschappelijk onderzoek is gebleken hoe belangrijk dat is. Die afspraken met elkaar worden *zorgprogramma's of ketenzorg* genoemd. En de groep van hulpverleners wordt een *zorggroep* genoemd. In uw situatie heeft u voor uw diabetes mellitus te maken met de *zorggroep* Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ) onder wiens verantwoordelijkheid het *zorgprogramma* diabetes mellitus type 2 valt. In de onderstaande tekst wordt diabetes mellitus type 2 bedoeld als er enkel diabetes mellitus staat.

In negen vragen en antwoorden vertelt deze folder op welke manier de zorggroep SGZ en de daaraan verbonden hulpverleners in het zorgprogramma diabetes mellitus met u en elkaar samenwerken bij uw behandeling:

1. Welke concrete zorg biedt het zorgprogramma diabetes mellitus u?
2. Welke afspraken heeft de zorggroep met de zorgverzekeraars gemaakt?
3. Wie vormt het behandelteam in uw zorggroep?
4. Hoe wordt het contact onderhouden tijdens uw behandelperiode?
5. Wat is een zorgprogramma en een zorggroep?
6. Wat zijn de voordelen van deze aanpak?
7. Wat doet u als u ontevreden bent over uw behandeling?
8. Wat zijn veelgestelde vragen?
9. Waar vindt u meer informatie?

I. Welke concrete zorg biedt het zorgprogramma diabetes mellitus?

De hulpverleners die deelnemen aan het zorgprogramma diabetes mellitus stellen in nauw overleg met u een persoonlijk behandelplan op: uw 'individuele zorgplan'.

Wat wordt van u verwacht?

Bij de behandeling van diabetes mellitus staat een gezonde manier van leven centraal. Hulpverleners helpen u hierin uw weg te vinden. Zelf speelt u hierbij een belangrijke rol. U bent bijvoorbeeld verantwoordelijk voor het volgen van een dieet of het tijdig innemen van uw medicijnen. Dit wordt ook wel *zelfmanagement* genoemd. Zelfmanagement wil zeggen dat u leert uw eigen lichaamssignalen te herkennen, uw eigen grenzen te stellen en zelf oplossingen te vinden voor eventuele problemen. Uw praktijkondersteuner begeleidt u in dit proces van zelfmanagement.

Wat kunt u vanuit het zorgprogramma diabetes mellitus verwachten?

U mag in het zorgprogramma diabetes mellitus in elk geval rekenen op:

- 4 keer per jaar controle door de huisarts, praktijkondersteuner en/of gespecialiseerd diabetesverpleegkundige. Van deze vier controles is één controle uitgebreider dan de drie andere controles. Bij de controles gaat de aandacht niet alleen uit naar de meer technische zaken zoals het controleren van uw bloedsuiker, cholesterol, bloeddruk, gewicht, urine, voeten en ogen. Ook bij het algemeen welbevinden en klachten van u als patiënt met diabetes wordt stilgestaan;
- minimaal één keer per jaar een uitgebreide bloedcontrole;
- wanneer bij u de ziekte diabetes net is vastgesteld of wanneer u voor het eerst insuline gaat gebruiken krijgt u van de huisarts, POH of diabetesverpleegkundige het advies om een diëtiste te raadplegen. Ook bij specifieke dieetproblemen zoals bijvoorbeeld overgewicht of schommelingen in het glucosegehalte in uw bloed zal men dit u aanraden;
- een overzicht van uw eigen medische gegevens in relatie tot diabetes in de vorm van een uitdraai uit het huisartseninformatiesysteem;
- minimaal 1 keer per 2 jaar een oogcontrole; indien er risicofactoren aanwezig zijn 1 keer per jaar. Voor het maken van een oogfoto hoeft u niet naar de oogarts. Een aantal optometristen in Zoetermeer kan deze foto maken. De beoordeling van de oogfoto gebeurt steekproefsgewijs door de oogarts in het ziekenhuis. Wanneer de optometrist het vermoeden heeft dat er bij u mogelijk sprake is van afwijkingen aan het netvlies (diabetische retinopathie), zal de oogfoto via uw huisarts voorgelegd worden aan de oogarts. De oogarts besluit vervolgens of uw oog/ogen in het ziekenhuis verder onderzocht dient/dienen te worden;
- begeleiding bij het gebruik van uw medicijnen en/of het zelfstandig gebruiken van insuline indien nodig;

- **Begeleiding bij uw leefstijl:**
Bij leefstijladvies gaat het om begeleiding bij stoppen met roken, meer bewegen en gezonde voeding:
 - Rookt u (hieronder valt ook gebruik van cannabis en wiet)? Dan krijgt u een adviesgesprek om te stoppen. Voor ondersteuning hierbij kunt u kiezen voor persoonlijke begeleiding door de praktijkondersteuner in uw huisartsenpraktijk of voor het volgen van een stoppen-met-roken training via uw computer (e-health training). Informeer bij uw zorgverzekeraar voor de vergoeding van deze training.
 - U ontvangt een beweegadvies omdat bewegen van groot belang is bij diabetes mellitus. Het heeft namelijk tot gevolg dat uw cellen minder insuline nodig hebben. Daarnaast geldt in het algemeen dat bewegen ervoor zorgt dat u lekkerder in uw vel komt te zitten. Rekening houdend met uw beweegvoorkeur en inspanningsbeperking (dus wat u wilt en kunt) stelt u, samen met uw praktijkondersteuner een beweegplan op dat gericht is op deelname aan reguliere sport en beweegactiviteiten bij u in de wijk. Het inpassen van meer bewegen in het dagelijks leven vraagt een bewuste keuze om uw leefstijl aan te passen. Praktijkondersteuner en zo nodig de fysiotherapeut kunnen u hierbij helpen. Bij ernstige ervaren ziektelast kunt u, onder supervisie van de fysiotherapeut, individueel of groepsgewijs deelnemen aan een aangepast beweegprogramma “op maat”. Informeer bij uw zorgverzekeraar voor de vergoeding van deze training.
 - Voeding en diabetes hebben een sterke relatie. Op drie momenten zult u een verwijzing krijgen naar de diëtist. Allereerst op het moment dat de diagnose diabetes is gesteld. Daarnaast wanneer u ingesteld moet worden op het gebruik van insuline. Tenslotte kunnen ook specifieke dieetproblemen zoals bijvoorbeeld een onregelmatig leefpatroon of overgewicht of obesitas redenen zijn om u te verwijzen naar de diëtist. Over het algemeen zal er sprake zijn van individuele consulten. Groepsessies kunnen echter aangeboden worden.

2. Welke afspraken heeft de zorggroep SGZ met de zorgverzekeraars gemaakt?

De zorggroep SGZ en de betrokken hulpverleners hebben afspraken gemaakt met alle zorgverzekeraars, dus ook met uw zorgverzekeraar, over de betaling van uw zorgprogramma. Het zorgprogramma diabetes mellitus valt onder huisartsenzorg en wordt gefinancierd vanuit de basisverzekering. U hoeft geen eigen bijdrage te betalen. Hoewel u tegenwoordig geen verwijzing van de huisarts meer nodig heeft voor een bezoek aan de diëtist, heeft u deze binnen het zorgprogramma diabetes mellitus nog wel nodig.

Begeleiding door een fysiotherapeut valt niet onder de basisverzekering en over het algemeen ook niet onder een aanvullende verzekering. Uw verzekeraar kan u hierover informatie geven.

Welke zorg van welke hulpverleners binnen de basisverzekering valt en door uw zorgverzekeraar als zorgprogramma gecontracteerd is bij de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ), leest u op de patiëntenflyer 'Hulpverleners in het zorgprogramma diabetes mellitus'.

3. Wie vormt het behandelteam in uw zorggroep?

De meeste patiënten met diabetes mellitus worden begeleid door de huisarts. De huisarts is dan uw hoofdbehandelaar en werkt nauw samen met de praktijkondersteuner.

De verantwoordelijkheid voor het leveren van de zorg ligt bij de zorggroep; de daadwerkelijke begeleiding vindt plaats door uw individuele hulpverlener.

Het zorgprogramma diabetes mellitus kent de volgende hulpverleners:

- **uzelf**, als patiënt. U bepaalt immers zelf of u al dan niet de adviezen van de zorgprofessionals opvolgt;
- de **huisarts**, als eindverantwoordelijke en eerste aanspreekpunt. Uw huisarts houdt altijd rekening met andere aandoeningen waarvoor u wellicht onder behandeling bent. Het uitgangspunt is dat de kwaliteit van de aan u geleverde zorg hierdoor verbetert en dat alle geleverde zorg voor u begrijpelijk is;
- de **praktijkondersteuner**, werkzaam in uw huisartsenpraktijk. De praktijkondersteuner voert per jaar een aantal concreet omschreven controles uit. Dit gebeurt namens de huisarts en onder diens verantwoordelijkheid. U hebt met de praktijkondersteuner het meeste contact over uw individuele zorgplan en zij geeft leefstijladvies en actieve begeleiding bij het stoppen met roken indien u dat wenst;
- de **diabetesverpleegkundige**, biedt zo nodig gespecialiseerde ondersteuning op het specifieke gebied van uw ziekte. Ook zij stemt voortdurend af met de huisarts;
- de **apotheker**, levert uw medicijnen en geeft uitleg als dat nodig is;
- de **fysiotherapeut**, helpt om uw manier van bewegen optimaal te krijgen;
- de **diëtist**, bepaalt samen met u welk voedingspatroon uw gezondheid het beste ondersteunt. U heeft wel een verwijzing van uw huisarts nodig;
- de **pedicure** (met specialisatie diabetes), verzorgt 'gezonde' voeten en tenen;
- de **podotherapeut**, behandelt eventuele voetklachten als gevolg van uw ziekte en kan aangepaste schoenzolen voor u maken;
- de **voetenpoli** in 't Lange Land Ziekenhuis behandelt uw voeten en/of onderbenen bij bepaalde zweren die niet door de huisarts kunnen worden behandeld;
- het **orthopedisch schoenatelier** wanneer u aangepaste schoenen nodig heeft om verdere voetproblemen te voorkomen;
- de **oogarts/optometrist**, bewaakt de kwaliteit van uw gezichtsvermogen;
- de **internist**, arts gespecialiseerd in inwendige ziekten. Deze arts komt in beeld als een oordeel van een specialist nodig is voor uw behandeling.

4. Hoe wordt het contact onderhouden tijdens uw behandelperiode?

Vragen over diabetes(-zorg) kunt u voorleggen aan uw huisarts. De huisarts is uw hoofdbehandelaar en werkt nauw samen met de praktijkondersteuner en diabetesverpleegkundige. U bepaalt samen met deze hulpverleners hoe informatie het beste kan worden uitgewisseld met u en/of uw naasten.

Uw huisarts en/of praktijkondersteuner zijn te bereiken op werkdagen van 8- 17 uur. Het telefoonnummer van uw huisarts vindt u op www.zoetermeergezond.nl

Buiten kantoor tijden kunt u in bij dringende zaken die niet tot de volgende werkdag kunnen wachten, bellen met de Huisartsenpost op telefoon: 079 – 343 16 00.

De huisartsen, apotheken en 't Lange Land ziekenhuis nemen deel aan het regionale elektronische dossier in Zoetermeer/Benthuizen. Een hulpverlener kan alleen informatie bekijken die voor uw ziekte relevant is. Zie hiervoor de folder 'elektronisch patiëntendossier in Zoetermeer/Benthuizen', die bij uw huisarts opvraagbaar is of na te lezen is op de website www.zoetermeergezond.nl.

De hulpverleners hebben regelmatig onderling overleg om de zorg goed af te stemmen. Op die manier blijven alle betrokkenen op de hoogte van uw behandeling.

5. Wat is een zorgprogramma en een zorggroep?

In Nederland zijn meer dan honderd *zorggroepen* actief. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en de zorgverzekeraars staan achter deze vorm van zorgverlening. Uw huisarts maakt deel uit van zorggroep SGZ. Dit is een samenwerking van huisartsen en andere gespecialiseerde hulpverleners (o.a. praktijkondersteuners, diëtisten, fysiotherapeuten, apothekers etcetera). In nauw overleg leveren zij de lokale zorg in Zoetermeer en Benthuizen. Uw ziekte vraagt namelijk om langdurige begeleiding en advies van verschillende deskundigen. De betrokken hulpverleners maken afspraken over de te leveren kwaliteit van de zorg en zijn op de hoogte van de laatste medische ontwikkelingen.

Een *zorgprogramma* beschrijft het zorgaanbod voor een specifiek, grote groep patiënten. In uw geval betreft dit het zorgprogramma diabetes mellitus type 2. Het is bewezen dat deelname aan dit zorgprogramma de kwaliteit van leven verhoogt. Onder meer door regelmatige controles van uw bloedsuiker. Het leren omgaan met uw ziekte staat centraal in het zorgprogramma.

6. Wat zijn de voordelen van deze aanpak?

Doordat we binnen de zorggroep SGZ met elkaar en met u samenwerken:

- is de zorg zoveel mogelijk afgestemd op uw specifieke situatie;
- zijn uw behandelafspraken qua volgorde en ritme op elkaar afgestemd;
- heeft u één persoon als aanspreekpunt voor uw gehele zorgprogramma;
- krijgt u geen tegenstrijdige informatie van de verschillende hulpverleners;
- is de administratie efficiënter waardoor er meer tijd aan u kan worden besteed;
- hoeft u niet meer uw hele medische achtergrond opnieuw uit te leggen bij een nieuwe behandelaar.

7. Wat doet u als u ontevreden bent over uw behandeling?

De hulpverleners van de zorggroep doen natuurlijk hun uiterste best om u zo goed mogelijk te begeleiden. Mocht u toch niet tevreden zijn, dan horen we dat graag. Meld het zo snel mogelijk aan de betreffende hulpverlener en/of medewerker.

Komt u er samen niet uit, neem dan contact op met de centrale hulpverlener voor uw totale behandeling: uw huisarts. Als u toch een klacht blijft houden over een onderdeel van het zorgprogramma, kunt u bij de betreffende hulpverlener de klachtenprocedure opvragen.

8. Wat zijn veelgestelde vragen?

■ Worden mijn persoonlijke dossiergegevens uitgewisseld?

In het dossier van uw huisarts wordt ook door diens doktersassistente, praktijkondersteuner en diabetesverpleegkundige geregistreerd. Andere zorgverleners informeren de huisarts schriftelijk, langs een beveiligde elektronische weg, over hun bevindingen. Zij hebben geen toegang tot het dossier van de huisarts, maar worden door de huisarts geïnformeerd door verwijfsbrieven. De waarnemend huisarts en de huisartsenpost hebben wel toegang tot uw dossier tenzij u hiertegen bezwaar heeft aangetekend bij uw eigen huisarts. Vraag uw huisarts of apotheek om de folder 'Elektronisch patiëntendossier in Zoetermeer/Benthuizen' of kijk op de website www.zoetermeergezond.nl (en druk op de gele knop 'EPD' in de foto).

■ Wat als niet de huisarts maar de specialist mijn hoofdbehandelaar is?

Wanneer niet uw huisarts maar bijvoorbeeld een internist de hoofdbehandelaar is van de diabeteszorg die aan u wordt geboden, is het zorgprogramma diabetes mellitus zoals in deze folder beschreven, niet op u van toepassing. De internist neemt dan de controlerende taak van de huisarts over. Bij een eenmalige verwijzing van de huisarts naar de internist voor aanvullend onderzoek en advies blijft de huisarts hoofdbehandelaar.

■ Waar vind ik informatie over de hulpverleners in Zoetermeer en Benthuizen?

Op de website www.zoetermeergezond.nl.

9. Waar vindt u meer informatie?

U hebt de chronische ziekte diabetes mellitus. Dit is een ziekte die nooit meer overgaat. Daardoor kunt u bepaalde dingen niet meer doen die u voorheen wel kon doen. Het betekent doorgaans dat u uw leven moet veranderen. Dat is niet altijd makkelijk. Samen met u kijken de hulpverleners wat u nog wél kunt of deels weer zou kunnen doen. Ook zit u waarschijnlijk met veel vragen, bijvoorbeeld over medicijngebruik of uw toekomstperspectief. De hulpverleners van het zorgprogramma diabetes mellitus helpen u hierbij, ondersteunen u en geven advies hoe u met de ziekte kunt omgaan. Soms kan u door uw manier van leven te veranderen ervoor zorgen dat u minder last van uw ziekte hebt. Bijvoorbeeld door te stoppen met roken of meer te bewegen.

De patiëntenversie Zorgstandaard diabetes mellitus is [hier](#) te downloaden. Uit het oogpunt van kostenbesparing is de Diabetes Zorgwijzer in beperkte oplage gedrukt. Indien u toch liever niet de PDF wilt downloaden en printen, kunt u bellen met de klantenservice van de DVN (033 463 05 66) en een gedrukt exemplaar aanvragen.

Meer informatie over diabetes mellitus vindt u ook op:

Diabetes Vereniging Nederland (DVN)

De DVN is de patiëntenvereniging voor patiënten met diabetes mellitus. De DVN behartigt de belangen van alle mensen met diabetes en ondersteunt hen in hun streven een normaal en actief leven te leiden.

www.diabetesvereniging.nl

Nederlandse Diabetes Federatie

www.diabetesfederatie.nl

www.deeljezorg.nl: Hier kunnen patiënten hun ervaringen delen.

Andere websites:

www.npcf.n

www.zorgbelang-nederland.nl

www.zorgkaartnederland.nl

www.zorgstandaardindepraktijk.nl