

DIABETES, het stille gevaar

Oogproblemen ●

Leverfalen ●

● Voetwonden

● Nierfalen

● Hart- en vaatziekten

DE RISICO'S VAN DIABETES ZIJN NIET ALTIJD ZICHTBAAR.

DE RISICO'S VAN DIABETES ZIJN NIET ALTIJD ZICHTBAAR – MAAR JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR

Leven met diabetes vraagt dagelijks aandacht: voor je voeding, beweging, medicatie en het opvolgen van je glucosewaarden (ook wel bloedsuiker* of suikerwaarden genoemd). Dat is niet altijd eenvoudig, maar je hoeft het niet alleen te doen. Met de juiste kennis en ondersteuning sta je sterker in je zelfzorg.

WETEN WAT ER KÁN GEBEUREN, HELPT JE OM ACTIE TE ONDERNEMEN EN COMPLICATIES TE VOORKOMEN

Bij diabetes kunnen op lange termijn de grote en kleine bloedvaten, en ook de zenuwbanen in het lichaam aangetast worden. Dit kan ertoe leiden dat bepaalde organen minder goed functioneren.

Maar laat dit je niet ontmoedigen: door je diabetes of gezondheid goed op te volgen en tijdig in te grijpen, kan je complicaties vermijden of beperken.

In deze brochure lees je welke complicaties er kunnen optreden én vooral: wat jij zélf kan doen om je gezondheid te beschermen.

Want ook met diabetes kan je blijven **bouwen aan een gezond en volwaardig leven**.

DE MEEST VOORKOMENDE COMPLICATIES ZIJN AAN:

Hart – en vaatstelsel: een vernauwing of verkalking van de grote bloedvaten, ook wel atherosclerose genoemd, kan zich ontwikkelen bij het ouder worden. Bij personen met diabetes kan dit proces sneller en intensiever verlopen. Dit leidt tot vernauwing van de bloedvaten, wat resulteert in een verminderde

bloedstroom naar belangrijke organen zoals het hart, de hersenen en de spieren. Dit verhoogt het risico op ernstige complicaties zoals een hartinfarct of een beroerte (CVA), waarbij de bloedtoevoer naar de hersenen plotseling wordt onderbroken.

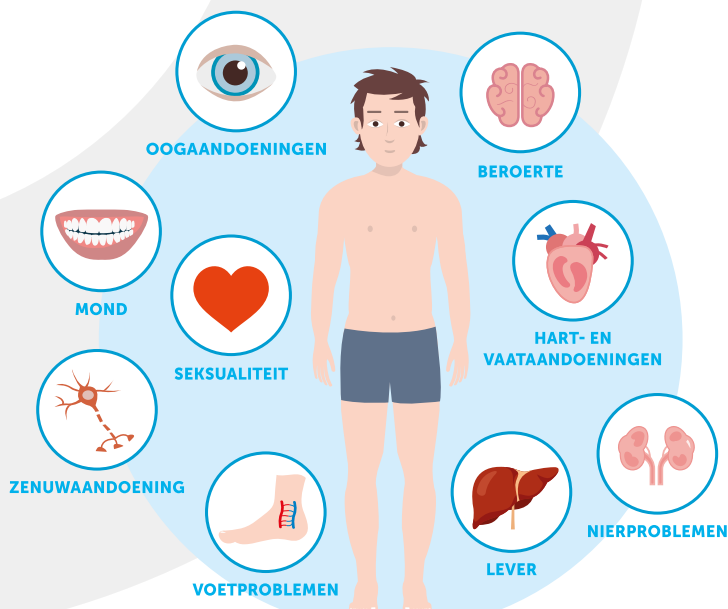
Ogen: Langdurig verhoogde glucosewaarden en hoge bloeddruk kunnen de kleine bloedvaatjes in het netvlies van het oog beschadigen. Dit wordt ook wel diabetische retinopathie genoemd en kan op termijn leiden tot gezichtsvermindering.

Nieren: Nierschade door diabetes, ook wel diabetisch nefropathie genoemd, ontstaat vaak door langdurig verhoogde glucosewaarden. Dit beschadigt de kleine bloedvaten in de nieren, waardoor deze afvalstoffen niet meer adequaat uit het bloed kunnen worden verwijderd. Dit kan op lange termijn evolueren naar terminaal nierfalen, waarvoor dialyse of nier-transplantatie nodig is.

Mond: Verhoogde glucosewaarden remmen de wondgenezing en verminderen de weerstand tegen infectie. Verscheidene mondaandoeningen komen dan ook frequenter voor bij personen met diabetes. Denk hierbij aan tandvleesontsteking, tandbederf, ontstekingen, infecties, ...

Zenuwen: Diabetes kan de zenuwbanen en het isolerend weefsel rond de zenuwbanen beschadigen, waardoor de prikkelgeleiding verstoord raakt. Dit wordt ook wel diabetische neuropathie genoemd. Dit kan leiden tot klachten zoals verminderd gevoel of een minder goede werking van bepaalde organen.

* glucosewaarden, suikerwaarden of bloedsuiker: deze drie termen betekenen hetzelfde. Ze geven aan hoeveel suiker er in je bloed zit.



Voeten: Verminderde gevoeligheid en verminderde bloedcirculatie vormen de voornaamste risicofactoren voor het ontstaan van diabetische voetwonden. Een verminderde bloedtoevoer belemmert het genezingsproces, waardoor kleine wondjes kunnen uitgroeien tot ernstigere verwondingen en infecties.

Lever: Personen met diabetes hebben een verhoogd risico op leververvetting aangezien overtollige suikers in het bloed ook omgezet kunnen worden in vetten, die vervolgens in de levercellen worden opgeslagen. Dit proces draagt bij aan de ontwikkeling van leververvetting en verhoogt het risico op verdere levercomplicaties zoals bijvoorbeeld levercirrose.

Voortplantingsorganen: bij mannen kunnen zenuwbeschadiging en problemen met de bloedcirculatie de bloedtoevoer naar de penis beïnvloeden en de seksuele respons belemmeren. Vrouwen hebben een verhoogd risico op vaginale infecties, vaginale droogte of een gewijzigd gevoel bij seksuele betrekkingen.

GOED ZORGEN VOOR JEZELF VERMINDERT DE KANS OP COMPLICATIES

Door je diabetes goed te verzorgen, kun je de kans op complicaties op lange termijn verkleinen en mogelijk voorkomen.

Maar diabetes goed beheren is niet altijd eenvoudig. Het vraagt om therapietrouw: je medicatie consequent innemen, regelmatig je glucosewaarden opvolgen, en een gezonde leefstijl. Ook preventieve medische onderzoeken zijn belangrijk. Die helpen om risico's en beginnende complicaties vroegtijdig op te sporen.

Wie goed geïnformeerd is en actief betrokken blijft bij zijn zorg, kan complicaties voorkomen en zijn kwaliteit van leven verbeteren. Je staat niet alleen met diabetes: je zorgteam, familie én de Diabetes Liga staan klaar om je te informeren en te ondersteunen om samen gezond in het leven te staan.



DIABETESMANAGEMENT & THERAPIETROUW

THERAPIETROUW OM COMPLICATIES TE VOORKOMEN

Om complicaties op lange termijn te voorkomen, is het belangrijk om je behandeling te volgen zoals voorgeschreven door je zorgteam. Dit noemen we **therapietrouw**.

Toch is het niet altijd makkelijk om medicijnen op tijd in te nemen of regelmatig je glucosewaarden te meten – zeker bij een chronische aandoening zoals diabetes. Uit onderzoek blijkt dat **ongeveer 1 op 2 mensen met diabetes** hun medicatie niet correct inneemt.

Vooral wie **geen directe klachten** ervaart bij het overslaan van medicatie of metingen, vindt het vaak moeilijk om de therapie strikt te volgen.

Waarom iemand zijn behandeling niet altijd volgt, kan verschillende redenen hebben:

- Vergeetachtigheid of weinig motivatie
- Angst voor bijwerkingen, waardoor medicatie bewust wordt overgeslagen of glucosewaarden niet gemeten
- Te veel medicatie of te vaak moeten meten
- Angst om te prikken (zoals bij een vingerprik, insuline of GLP-1)
- Hoge kostprijs als medicatie of technologie niet (volledig) terugbetaald wordt
- ...



PRATEN MET JE ZORGTEAM

Praat met je zorgteam (arts, diabeteseducator, apotheker, ...) over wat het moeilijk maakt om je behandeling goed te volgen. Samen kunnen jullie zoeken naar oplossingen. Mogelijke hulpmiddelen voor terapietrouw zijn:

- Stel samen met je apotheker een eenvoudig medicatieschema op
- Gebruik een pillendoos om je medicatie per moment te sorteren
- Zet een herinnering via een wekker, app of alarm
- Vraag hulp aan zorgverleners of mantelzorgers
- Informeer je over het effect van medicatie en meten op lange termijn
- Bespreek met je zorgteam of er alternatieven zijn (bv. pil i.p.v. injectie, goedkopere opties, ...)

WIST JE DAT?



De levensverwachting van personen met diabetes stijgt bij een optimale behandeling.

GEZONDE LEEFSTIJL OM COMPLICATIES TE VOORKOMEN

Wetenschappelijke studies zijn duidelijk. Een gezonde leefstijl helpt personen met diabetes om chronische complicaties te voorkomen. Enkele belangrijke elementen:

EET GEZOND, GEVARIEERD EN REGELMATIG

Eet gevarieerd met voldoende vezels, groenten en fruit, eet regelmatig en maak het gezellig.

- Praktische tips over gezonde voeding en inspiratie voor recepten vind je op: diabetes.be/voeding-en-diabetes.
- Als je diabetes hebt, heb je ook recht op terugbetaling van gepersonaliseerd voedingsadvies door een diëtist.



BEWEEG VOLDOENDE EN VERMIJD LANG STILZITTEN

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen doet wonderen voor je gezondheid. Meer bewegen en minder stilzitten is dus de boodschap, waarbij elke stap telt.

- Praktische tips over bewegen en sporten bij diabetes vind je op: diabetes.be/sporten.



Wil je graag meer bewegen, maar weet je niet goed waar te beginnen? Een Bewegen op Verwijzing-coach kan je hierbij begeleiden: www.bewegenopverwijzing.be. Ook een kinesitherapeut kan je helpen met het opstellen van persoonlijke oefenschema's en individuele begeleiding.



STOP MET ROKEN

Stoppen met roken verlaagt het risico op complicaties aanzienlijk, maar is vaak een uitdaging. Vraag daarom ondersteuning!

Via www.tabakstop.be vind je alle informatie over hoe je kan stoppen met roken.



zzz



ZORG VOOR VOLDOENDE NACHTRUST

Een kwalitatieve nachtrust zorgt voor een betere glucoseregeling en helpt om gezondere keuzes te maken overdag. Bespreek met je behandeld team hoe jij jouw nachtrust kan verbeteren.

- Praktische tips voor een goede nachtrust vind je www.diabetes.be/complicaties.

**Besteed voldoende aandacht
aan jouw mentale gezondheid**



WIST JE DAT?



Een gezonde leefstijl niet alleen een positief effect heeft op je **glucosewaarden**, maar ook op andere risicofactoren voor **hart- en vaatziekten**. Denk bijvoorbeeld aan je **cholesterol**, **bloeddruk**, **bloedklonters** en een **gezond gewicht**.

PREVENTIEVE MEDISCHE ONDERZOEKEN OM COMPLICATIES TE VOORKOMEN

Bij preventieve medische onderzoeken worden de risicofactoren van mogelijke complicaties onderzocht en eventueel beginnende complicaties opgemerkt. Het opsporen van mogelijke diabetescomplicaties en het vroegtijdig behandelen ervan is belangrijk om gezond in het leven te staan.

3-MAANDELIJKS	JAARLIJKS
 Bloedonderzoek: ○ HbA1c ○ Lipidenprofiel ○ ...	 Uitgebreid bloedonderzoek: ○ Nierfunctie ○ Leverfunctie ○ Cholesterol ○ ...
 Bloeddruk	 Urineonderzoek voor nierfunctie (eiwit)
 Rookstatus	 Mondcontrole
 Voetonderzoek	 Oogonderzoek
Bij reeds bestaande of beginnende complicaties kunnen de onderzoeken frequenter nodig zijn. Volg hierbij het persoonlijk advies van je behandelend arts.	 Vaccinaties (onder andere voor griep en COVID-19)

NOG NIET LANG DE DIAGNOSE DIABETES?

Ook dan zijn preventieve medische onderzoeken belangrijk! Diabetes type 2 ontstaat vaak geleidelijk waardoor de diagnose vaak pas laattijdig gesteld wordt.

Op het moment van diagnose bij personen met diabetes type 2, zijn bij gemiddeld 30% van de personen al complicaties aanwezig. Daarom is het belangrijk om de preventieve onderzoeken meteen vanaf het moment van de diagnose uit te voeren en deze regelmatig te herhalen (tenzij de arts anders beslist). Bij (jonge) personen met diabetes type 1 kunnen de controles, initieel, tot een minimum beperkt worden.

Extra toelichting over preventieve medische onderzoeken per complicatie, vind je in de brochure 'Preventieve medische onderzoeken'

www.diabetes.be



DIABETES LIGA INFORMEERT

Personen met diabetes en hun omgeving, professionelen, bedrijven ... Iedereen kan terecht bij de Diabetes Liga. We zijn hét kenniscentrum rond diabetes in Vlaanderen. Daarom hebben we een gratis Diabetes Infolijn, verspreiden we informatieve folders en organiseren we opleidingen.

DIABETES LIGA CONNECTEERT

De Diabetes Liga bouwt bruggen tussen lotgenoten en hun familie, zorgverleners, wetenschappers, bedrijven Van jong tot oud! We brengen iedereen met een warm hart voor diabetes samen op gezinsdagen, vakanties en lokale activiteiten of symposia.

DIABETES LIGA MOBILISEERT

Diabetes treft nu al 1 op 10 Belgen. Daarom blijven we aan de alarmbel trekken en brengen we diabetes op alle niveaus onder de aandacht. Maar we zetten iedereen ook letterlijk in beweging. Diabetes verdient meer aandacht. Samen staan we sterker!

WWW.DIABETES.BE/COMPLICATIES

diabetes
infolijn

DURF TE VRAGEN

0800 96 333

infolijn@diabetes.be

De campagne Wereld Diabetes Dag is gerealiseerd in samenwerking met Association du Diabète en met de steun van:

Heb jij een prangende vraag over diabetes? Dan staat de Diabetes Infolijn steeds tot jouw beschikking. Stel je vraag vandaag nog via infolijn@diabetes.be of 0800 96 333.

Diabetes Liga vzw
Ottergemsesteenweg 456
9000 Gent
www.diabetes.be
09 220 05 20
liga@diabetes.be
BE 0412.404.705
RPR Gent

Lilly
A MEDICINE COMPANY

Abbott

AstraZeneca

**Boehringer
Ingelheim**

novo nordisk®

Roche

dexcom

SERVIER®
moved by you

echosens

d **diabetesliga**

**ASSOCIATION
DU DIABÈTE**
Fédération Belge des Associations
diabétiques