

# Ketenzorg bij diabetes mellitus type 2

UW zorg,  
onze zorg



## Hoe wij u ondersteunen bij uw leven met diabetes

Bij u is de diagnose diabetes mellitus type 2 (DM2) gesteld. Een diagnose die uw leven verandert. Meer bewegen, gezonder eten, stoppen met roken, rekening houden met uw beperkingen. Dat is niet altijd gemakkelijk. Er komt veel op u af. Lichamelijk, maar ook emotioneel.

De samenwerkende medische en paramedische zorgverleners in de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2 helpen u hierbij. Wij ondersteunen u en geven u advies hoe u met de ziekte kunt omgaan. In deze folder leggen we uit wat u zelf kunt doen, wat wij voor u kunnen betekenen en hoe we daar afspraken over kunnen maken.

### IN DEZE FOLDER

- Leven met DM2
- Wie zijn wij
- Wat kunt u van ons verwachten
- Vergoedingen in 2015
- Uw zorgverleners

INFORMATIE VAN UW  
HUISARTSENPRAKTIJK

OVER DE KETENZORG BIJ  
DIABETES MELLITUS  
TYPE 2

Zoetermeer Gezond.nl

MEER INFORMATIE OVER  
DIABETES MELLITUS  
TYPE 2 (DM2)

Op internet is veel informatie te vinden DM2 en de behandeling ervan. Hieronder vindt u een aantal verwijzingen naar betrouwbare bronnen.

Informatie over de ziekte DM2 en de behandeling ervan is te vinden op de website [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl).

**THUISARTS.NL** | 

Ook de [Diabetes Vereniging Nederland](#) (DVN, telefoon 033 463 05 66) en de [Nederlandse Diabetes Federatie](#) (NDF) geven betrouwbare informatie. Bij de [DVN, regio Haaglanden](#) kunt u lotgenoten ontmoeten en meedoen aan activiteiten.

Goede informatie over stoppen met roken is te vinden op de website [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl).

Goede informatie over meer bewegen is te vinden op de website [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl).

Goede informatie over gezond eten is te vinden op de website [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl) of bij het [Voedingscentrum.nl](http://Voedingscentrum.nl).

Goede informatie over geneesmiddelen is te vinden op de website [Apotheek.nl](http://Apotheek.nl).

## LEVEN MET DIABETES MELLITUS TYPE 2

Diabetes mellitus type 2 (DM2) wordt ook wel 'ouderdomssuiker' genoemd. Die naam klopt niet, want ook jongere mensen kunnen met de ziekte te maken krijgen. Bij diabetes produceert uw alvleesklier te weinig insuline. Die stof heeft uw lichaam nodig om koolhydraten (suikers en zetmeel) te verteren. Het gevolg is dat het suikergehalte in uw bloed te hoog is.

Veel mensen met diabetes krijgen te maken met de bijkomende lichamelijke gevolgen van het hoge suikergehalte in hun bloed. Vooral als dit jarenlang duurt. Veel voorkomende nare gevolgen zijn bijvoorbeeld problemen met uw ogen, hart- en vaatziekten, nieren die minder goed werken en voetproblemen.



Diabetes mellitus type 2 is helaas niet te genezen. De ziekte wordt langzaam maar zeker ernstiger. U kunt dit proces wel vertragen. Het belangrijkste is dat u gezond leeft. Gezond eet. Regelmatig beweegt. Niet rookt. Op tijd uw medicijnen neemt. Dat u leert om rekening te houden met uw beperkingen en oplossingen vindt die bij uw leven passen.

Leven met diabetes vraagt veel van uw aanpassingsvermogen. Er komt veel op u af. U gaat anders naar de toekomst kijken. Dat is allemaal niet eenvoudig. Maar u staat niet alleen. U krijgt ondersteuning van uw huisarts en praktijkondersteuner en van de zorgverleners naar wie zij u verwijzen. Ook kunt u veel hebben aan de ervaringen van andere mensen met diabetes.

U krijgt deze brochure van uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij helpen u om uw leven met diabetes mellitus zo goed mogelijk vorm te geven. Uw apotheek helpt u om uw medicijnen goed te gebruiken. Ook kan uw huisarts u zo nodig doorverwijzen naar een diëtist, fysiotherapeut, optometrist, oogarts, medisch pedicure, podotherapeut of internist.

Uw huisarts en praktijkondersteuner werken samen met deze zorgverleners in de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2 van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ). In deze brochure leest u wat u van deze ketenzorg kunt verwachten.

## WIE ZIJN WIJ

Binnen de ketenzorg bij DM2 werken de volgende zorgverleners samen.

- **UW HUISARTS** is eindverantwoordelijk voor de zorg die u krijgt. De huisarts is uw eerste aanspreekpunt. Alle huisartspraktijken in Zoetermeer en Benthuisen zijn aangesloten bij de ketenzorg bij DM2 van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).
- U zult het meeste contact hebben met de **PRAKTIJKONDERSTEUNER**. De praktijkondersteuner coördineert de hulp die u krijgt bij de uitvoering van uw individuele zorgplan. Voor vragen en praktische tips kunt u altijd bij haar terecht. De praktijkondersteuner voert per jaar een aantal concreet omschreven controles uit. De praktijkondersteuner doet dat namens de huisarts en onder diens verantwoordelijkheid.
- De **DIËTIST** bepaalt samen met u welk voedingspatroon uw gezondheid het beste ondersteunt.
- Als u door uw ziekte risico loopt op problemen met uw voeten, zal de huisarts u verwijzen naar een **MEDISCH PEDICURE** of een **PODOTHERAPEUT**, afhankelijk hoe groot dat risico is. Bij een laag risico (zorgprofiel 1) krijgt u een verwijzing naar de medisch pedicure voor een uitgebreid onderzoek. Bij een gemiddeld of hoog risico (zorgprofiel 2 of hoger) krijgt u een verwijzing naar een podotherapeut. De podotherapeut doet onderzoek, maakt samen met u een behandelplan voor uw voeten en voert dat uit. De podotherapeut kan vervolgens ook een medisch pedicure inschakelen om een deel van het behandelplan uit te voeren.
- Elke twee jaar gaat u naar de **OPTOMETRIST** voor een oogmeting.
- De huisarts of de praktijkondersteuner kan u aanmelden voor het **PRISMA** voorlichtingsprogramma over leven met diabetes mellitus type 2 of voor de cursus '**ROOKVRIJ!, OOK JIJ?**' om te stoppen met roken.

## EN VERDER

Uw huisarts kan daarnaast een beroep doen op de volgende **MEDISCHE EN PARAMEDISCHE ZORGVERLENERS**. Zij werken formeel niet binnen de ketenzorg bij DM2, maar ze worden door uw huisarts ingeschakeld als dat nodig is. Ze stemmen hun hulp altijd af met uw huisarts en praktijkondersteuner.

- De **apothek** levert uw medicijnen en geeft uitleg als dat nodig is.
- De **fysiotherapeut** helpt om uw manier van bewegen optimaal te krijgen.
- De **voetenpoli** in het LangeLand Ziekenhuis behandelt uw voeten en/of onderbenen bij bepaalde ontstekingen die uw huisarts niet kan behandelen.
- Het **orthopedisch schoenatelier** maakt aangepaste schoenen, als u die nodig hebt om verdere voetproblemen te voorkomen.
- De **oogarts** of de **internist** komen in beeld als een oordeel van een medisch specialist nodig is voor uw behandeling. Als de internist de behandeling van uw huisarts overneemt (uw internist is dan de hoofdbehandelaar), dan valt u niet meer binnen de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2 van de SGZ. Deze informatie in deze folder geldt dan niet meer voor u.

## KETENZORG BIJ DIABETES MELLITUS TYPE 2

In ketenzorg werken de betrokken medische en paramedische zorgverleners samen, om u de beste hulp te kunnen geven. Met hen maakt u afspraken over de doelen die u wilt behalen en hoe u dat wilt doen. Zo krijgt u een eigen zorgplan, dat bij u en uw leven past.

Sommige zorgverzekeraars gebruiken voor ketenzorg de term 'zorgprogramma'.

De ketenzorg bij DM2 wordt uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ). De SGZ maakt afspraken met uw zorgverzekeraar en uw zorgverleners over welke zorg u krijgt binnen deze ketenzorg en over de kwaliteit ervan. De SGZ is een zogenoemde zorggroep.

Zo'n samenwerking heeft grote voordelen. Vooral voor u. De zorg is zoveel mogelijk afgestemd op uw situatie. Afspraken met verschillende zorgverleners sluiten goed op elkaar aan. Ook de administratie is eenvoudiger, zodat uw zorgverleners meer tijd overhouden om te doen waar het om gaat: u ondersteunen bij uw leven met diabetes mellitus type 2.

## UITWISSELING VAN MEDISCHE GEGEVENS

Medische gegevens zijn vertrouwelijk. Ze mogen niet in verkeerde handen komen.

Daarom gaan wij uiterst zorgvuldig om met uw patiëntendossier. Daarbij gelden bovendien wettelijke regels. Alle betrokken zorgverleners moeten zich daar aan houden.

De hulpverleners binnen de ketenzorg bij diabetes hebben regelmatig onderling overleg om de zorg goed af te stemmen. Natuurlijk gelden voor dit overleg alle regels voor de vertrouwelijke uitwisseling van medische gegevens over patiënten.

Alle huisartsen in Zoetermeer en Benthuizen kunnen de gegevens uit het patiëntendossier bij uw huisarts inzien. Maar ze kunnen dat alleen als u bij hen onder behandeling bent en als die gegevens van belang zijn voor die behandeling.

Als u dat niet wilt, kunt u hier tevoren bezwaar tegen maken.

Alle apotheken in Zoetermeer en Benthuizen kunnen de gegevens over uw medicijngebruik raadplegen. Als u dat niet wilt, kunt u hier tevoren bezwaar tegen maken.

Andere zorgverleners, zoals het LangeLand Ziekenhuis, kunnen alleen de gegevens over uw medicijngebruik inzien. En dan nog alleen als u daar vooraf uitdrukkelijk toestemming voor hebt gegeven.

Voor meer informatie, kijk op de website [ZoetermeerGezond.nl](http://ZoetermeerGezond.nl), in de rubriek [Medische gegevens elektronisch delen](#).

## WAT U VAN ONS KUNT VERWACHTEN

Uw huisarts heeft u grondig onderzocht. Onder andere aan de hand van bloedonderzoek. Op basis van deze gegevens heeft uw huisarts de diagnose gesteld. U hebt de ziekte diabetes mellitus type 2 (DM2).

U krijgt van uw huisarts informatie over de ziekte, het verloop ervan en de behandel mogelijkheden. Zo nodig start u al direct met het gebruiken van medicijnen die de arts heeft voorgeschreven. Van de apotheek krijgt u voorlichting en advies over die medicijnen en hoe u ze gebruikt.

### Uw eigen zorgplan

Vervolgens maakt u een afspraak met uw praktijkondersteuner. Van haar krijgt u informatie en advies over het leven met diabetes mellitus type 2. Samen met de praktijkondersteuner maakt u een individueel zorgplan. Daar staat in of en hoe u uw leven gaat aanpassen en welke hulp u daarbij krijgt. U hebt regelmatig contact met uw huisarts en uw praktijkondersteuner om te kijken hoe het gaat en om u te begeleiden bij het uitvoeren van uw zorgplan.

### Onze zorg

Als patiënt in de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2 kunt u in ieder geval rekenen op de volgende zorg.

- Vier keer per jaar controle door de huisarts of de praktijkondersteuner. Van deze vier controles is er één uitgebreider dan de drie andere. Bij de controles gaat het niet alleen om het controleren van uw bloedsuiker, cholesterol, bloeddruk, gewicht, urine, voeten en ogen. U kunt ook bespreken over hoe het met u gaat, hoe u uw leven met diabetes vormgeeft en welke hulp u daarbij kunt gebruiken.
- Ten minste één keer per jaar krijgt u een meer uitgebreide bloedcontrole door het laboratorium.
- Als bij u de ziekte diabetes mellitus type 2 net is vastgesteld of wanneer u voor het eerst insuline gaat gebruiken, krijgt u van de huisarts of de praktijkondersteuner het advies om een diëtiste te raadplegen. U krijgt dit advies ook bij specifieke problemen zoals overgewicht of sterke schommelingen in het suikergehalte in uw bloed.
- Een overzicht van uw eigen medische gegevens in relatie tot diabetes in de vorm van een uitdraai uit het huisartseninformatiesysteem.
- Ten minste een keer per twee jaar een oogcontrole. Loopt u meer risico op oogproblemen, dan worden uw ogen elk jaar gecontroleerd. 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), dan wordt de oogfoto via uw huisarts voorgelegd aan de oogarts. De oogarts besluit vervolgens of uw ogen in het ziekenhuis verder onderzocht moeten worden.

- Zo nodig begeleiding bij het gebruik van uw medicijnen of het zelfstandig gebruiken van insuline.
- Ten minste één keer per jaar een uitgebreide voetcontrole. Blijkt uit deze controle dat u het risico loopt om wonden of ontstekingen aan uw voeten te krijgen, dan zal de huisarts, praktijkondersteuner diabetesverpleegkundige u doorverwijzen naar een medisch pedicure of een podotherapeut. Voor meer informatie: lees de folder [Voetzorg bij DM2](#).
- Deelname aan PRISMA, een voorlichtingsprogramma dat speciaal is ontwikkeld om u te ondersteunen en begeleiden bij het leven met diabetes. Voor meer informatie: lees de folder [PRISMA – uw leven met DM2](#).

### Gezond leven

Leven met diabetes betekent: zo gezond mogelijk leven. Dat wil zeggen: gezond eten, regelmatig bewegen en niet roken.

- Wat u eet heeft grote invloed op uw leven met diabetes. Op drie momenten kunt u een verwijzing krijgen naar de diëtist. Allereerst op het moment dat de diagnose diabetes mellitus type 2 gesteld is. Daarnaast wanneer u ingesteld moet worden op het gebruik van insuline. Tenslotte kunnen ook specifieke problemen zoals een onregelmatig leefpatroon of overgewicht redenen zijn om u te verwijzen naar de diëtist.
- Bewegen is erg belangrijk bij diabetes. Het suikergehalte in uw bloed is door bewegen beter stabiel te houden. Daarom stelt u samen met de praktijkondersteuner een beweegplan op. Bijvoorbeeld lid worden van een sportclub of aan een activiteit in een wijkcentrum of buurthuis. Maar ook aan het inpassen van meer beweging in uw dagelijks leven. Zijn uw klachten zo ernstig dat meedoen aan zulke activiteiten geen optie is, dan kunt u onder begeleiding van een fysiotherapeut deelnemen aan een aangepast beweegprogramma op maat. Dat kan individueel of in een groep.
- Rookt u tabak, cannabis of wiet? Dan is het erg belangrijk dat u daar mee stopt. Daar willen we u graag bij helpen. U krijgt eerst een adviesgesprek met de praktijkondersteuner. Vervolgens kunt u kiezen. Of u krijgt persoonlijke begeleiding bij het stoppen met roken door uw praktijkondersteuner. Of u volgt een stoppen-met-roken training in groepsverband: 'Rookvrij! Ook jij?'



### CONTACT

Uw huisarts en uw praktijkondersteuner zijn te bereiken op werkdagen van 8:00-17:00 uur. Het telefoonnummer van uw huisartspraktijk vindt u op de website [ZoetermeerGezond.nl](http://ZoetermeerGezond.nl)

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

### ALS U NIET TEVREDEN BENT

De zorgverleners van de ketenzorg bij DM2 doen natuurlijk hun uiterste best om u zo goed mogelijk te begeleiden. Mocht u toch niet tevreden zijn, dan horen we dat graag. Meld dit zo snel mogelijk aan de betreffende zorgverlener of medewerker. Komt u er samen niet uit, neem dan contact op met uw huisarts. Als u toch een klacht blijft houden over een onderdeel van het zorgprogramma, kunt u bij de betreffende zorgverlener de klachtenprocedure opvragen.

## VERGOEDINGEN IN 2015

De Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ) en de betrokken zorgverleners hebben afspraken gemaakt met alle zorgverzekeraars over de vergoeding van de ketenzorg bij DM2. U krijgt de zorg die deel uitmaakt van dit programma daardoor volledig vergoed. Deze zorg komt ook niet ten laste van uw eigen risico. In het schema hieronder ziet u om welke zorg het gaat. Let op: deze regeling geldt alleen als de huisarts uw hoofdbehandelaar is (in dat geval worden de diabetescontroles uitgevoerd door uw huisarts of praktijkondersteuner). Is een medisch specialist (bijvoorbeeld een internist) uw hoofdbehandelaar, dan geldt een andere vergoedingsregeling voor de zorg die u krijgt in verband met diabetes. Uw zorgverzekeraar kan u hierover verder informeren.

Hulp van	Onderdeel van de ketenzorg bij DM2 (volledige vergoeding, zonder eigen risico)
<i>Huisarts en praktijkondersteuner</i>	Alle zorg die u krijgt van uw huisarts en praktijkondersteuner bij de behandeling van de ziekte diabetes mellitus type 2.
<i>Diëtist</i>	Voedingsadvies en begeleiding, voor maximaal 4 tot 6 uur per jaar (bij specifieke dieetproblemen en afhankelijk van uw situatie).
<i>Medisch pedicure en podotherapeut</i>	De zorg die u krijgt van de medische pedicure en de podotherapeut is afhankelijk van het risico dat u loopt op voetproblemen. De huisarts stelt hiervoor de indicatie en verwijst u door. Alleen medisch noodzakelijke voetzorg wordt vergoed, tot een maximum bedrag per jaar. Meer informatie vindt u in de folder <a href="#">Voetzorg bij DM2</a> .
<i>Optometrist</i>	Het tweejaarlijkse oogonderzoek (fundus foto) maakt deel uit van de ketenzorg bij DM2 en wordt volledig vergoed.
<i>PRISMA voorlichtingsprogramma</i>	Deelname aan het PRISMA voorlichtingsprogramma maakt deel uit van de ketenzorg bij DM2 en wordt volledig vergoed. Deelname is eenmalig.
<i>Rookvrij, ook jij?</i>	Deelname aan het de cursus 'Rookvrij! Ook jij?' maakt deel uit van de ketenzorg bij DM2 en wordt volledig vergoed. U kunt een keer per jaar deelnemen.
<i>Andere zorgverleners: apotheek (medicijnen, diëtist, fysiotherapeut, voetenpoli, orthopedisch schoenmakers en medisch specialisten (oogarts, internist)</i>	De kosten van uw medicijnen en het onderzoek van uw bloed en urine door het laboratorium maakt geen deel uit van de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2. Ook de zorg die u zo nodig krijgt van de fysiotherapeut, voetenpoli, orthopedisch schoenmaker en medisch specialist (oogarts, internist) valt niet onder de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen, het eigen risico en eventuele eigen bijdragen.

## UW HULPVERLENERS IN 2015

Bij de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2 van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ) zijn in 2015 de volgende zorgverleners aangesloten. Alleen als u gebruik maakt van hun diensten, gelden de regels voor vergoedingen zoals die in deze folder genoemd worden.

### Huisartsen en praktijkondersteuners

Alle huisartsen en hun praktijkondersteuners in Zoetermeer en Benthuizen nemen deel in de ketenzorg bij diabetes mellitus type 2.

### Diëtisten

Dieetistopsport, telefoon 06 400 47 987

Diëtistenpraktijk Marja Haak, telefoon 06 812 78 888

Diëtistenpraktijk Katinka de Nennie, telefoon 06 247 67 756

Diëtistenpraktijk Vitalizé, telefoon 06 811 46 508

Vierstroom Weten & Eten, telefoon 0900 0313

Diëtheek Zoetermeer, telefoon (088) 425 36 00

### Optometristen

Jansen Opticiens, telefoon (079) 362 03 62

Optique René, telefoon (079) 316 45 75

Het LangeLand Ziekenhuis, polikliniek oogheekunde, R. Visser, telefoon (079) 346 25 52

Rembrandt Optiek, telefoon (079) 889 60 13

### Podotherapeuten

3D Voetcentrum Nederland: Jaap den Doop  
Telefoon (079) 342 43 17

Podotherapie Restiau: Mathijs Restiau, Anneloes van Hoek,  
Berry van de Ven. Telefoon 06 190 15 686

Podocentrum Groene Hart; Pieter Bas van Wieringen  
Telefoon (0172) 587 103 of 06 183 96 218

Voetencentrum Wender; Linda van der Helm, Geert-Jan Struijk  
Telefoon (088) 454 77 00

### Gevestigd in

Stadshart

Meerzicht, Rokkeveen,  
De Leyens, Palenstein

Hazerswoude-Dorp

Rokkeveen-Oost,  
Buytenwegh

### Medisch pedicure

Bodyform footcare: Yvonne van Dasselaar-Hilgersom  
Telefoon 06 512 99 015

Leny van den Burg  
Telefoon (070) 347 40 80

Delisa Schoonheidssalon: Wendy Lanser - de Leijser  
Telefoon (079) 341 90 79

Detendre Huid & Voet verzorging: Ellen van der Heijden  
Telefoon (079) 593 93 09

Digo Medisch Pedicure: Diana Wierds-Goudriaan  
Telefoon 06 212 07 272

Lucy van der Graaf - de Leijser  
Telefoon (079) 342 17 26

Medisch Pedicure Pijnacker: Marriëtte Becker Hof  
Telefoon 06 549 58 966

Pedicuresalon Jeannette Paas  
Telefoon (079) 361 44 96 of 06 383 08 941

### Gevestigd in

Rokkeveen

Woonzorgcentrum  
Buytenhaghe

Oosterheem

Dorp,  
Palenstein

Rokkeveen

Noordhove

Pijnacker

Rokkeveen

Medisch pedicure (vervolg)	Gevestigd in
Pedicurepraktijk Happy Feet: Muriël de Gunst - van Rijn Telefoon (079) 316 04 33 of 06 260 16 817	Dorp
Praktijk Sylvové: Sylvia Kruijt - van den Berg Telefoon (079) 331 94 44 of 06 417 82 672	Stadshart
Salon Anita van Otterloo Telefoon (079) 316 64 11	Meerzicht
Salon de Beauté: Carla van Zwet Telefoon (010) 524 95 89	Bleiswijk
Schoonheidsinstituut Linda Jonkers Telefoon (079) 361 96 57	Rokkeveen
Studio Mariëlle: Mariëlle Steur Telefoon 06 190 31 466	Ypenburg
Voetcentrum Verweij: Antoinette Verweij Telefoon (079) 346 23 63 of 06 534 02 792	Stadshart, Nootdorp
Wellfeetness: Annelies Voskamp Telefoon (079) 342 02 78 of 06 532 54 785	Oosterheem
Wilske Kujawski Pedicure Telefoon (079) 341 31 96 of 06 216 17 098	Rokkeveen

Deze folder is een uitgave van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).

© SGZ, 2015

Deze folder is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Aan de tekst kunnen echter geen rechten worden ontleend.

Samenstelling: Centraal Bureau SGZ,  
Tekst: Kees Dijkman  
Beeld: iStockphoto

