

Langer leven met 'suiker'

Ruim een miljoen Nederlanders hebben diabetes, en met de juiste zorg is er goed mee te leven. Daarom zocht de Consumentenbond uit welke ziekenhuizen het best voor diabetespatiënten zorgen.

Tekst Sandra Mul

 Hennie Jansen-Ruizendaal (foto) kreeg 16 jaar geleden, toen zij in verwachting was van haar jongste zoon, zwangerschapsdiabetes. 'De gynaecoloog stelde me gerust en zei dat het na de geboorte wel over zou gaan.' Tijdens een zwangerschap reageert het lichaam, door de hormonen, niet goed op insuline. Er moet meer insuline worden aangemaakt, maar bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dit niet. Jansen had de pech dat het niet overging. 'Ik viel in twee weken 11 kilo af, voelde me doodmoe, moest vaak plassen en had ontzettende dorst. Nog geen zes weken na de bevalling lag ik weer in het ziekenhuis.' Een aantal dagen later mocht Jansen naar huis, met een tas vol tabletten en de diagnose diabetes type 1.

Zelf injecteren

Normaal gesproken zorgt de alvleesklier voor de juiste hoeveelheid insuline op elk moment. Want niet alleen eten en drinken zijn van invloed op het suikergehalte van het bloed. Ook stress, emoties, sporten of 'een griepje' geven schommelingen. Insuline zorgt ervoor dat suiker

(glucose) in het bloed door de cellen kan worden opgenomen. Bij diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, werkt dit niet meer. Over het ontstaan en de risicofactoren van diabetes type 1 is nog veel onduidelijkheid.

Patiënten, zoals Jansen, met type 1 maken geen insuline meer aan. Om te voorkomen dat hun bloedsuikergehalte te hoog wordt, moeten zij de insuline zelf injecteren. Hoeveel en hoe vaak dat per



Eerst tabletten, dan insuline spuiten

dag nodig is, verschilt per persoon. Ook bij Jansen was het zoeken naar de juiste behandeling. 'Ik begon met tabletten, maar al snel moest ik insuline gaan spuiten. Eerst twee keer per dag en op een gegeven moment moest ik mezelf wel tien keer per dag injecteren. Dit was niet meer te doen en nu heb ik al jaren naar alle tevredenheid een insulinepomp.' Dit is een apparaatje dat via een slangetje



Symptomen van diabetes

Algemene symptomen:

- » veel dorst
- » veel plassen

Symptomen van diabetes type 1:

- » afvallen zonder reden
- » erg ziek voelen, gevoel dat er iets mis is
- » veel honger of juist helemaal geen honger
- » misselijk of overgeven

Symptomen van diabetes type 2:

- » moe

- » last van ogen, slecht, wazig of dubbelzien
- » slecht e wondgenezing
- » kortademig of pijn in de benen tijdens lopen

- » vaak terugkomende infecties, zoals blaasontsteking

Symptomen van zwangerschapsdiabetes:

- » het kind in de baarmoeder is groter dan normaal



aan je lichaam vastzit en regelmatig insulineafgeeft.

Diabetes type 2 komt meer voor dan type 1. Deze vorm wordt ook wel ouderdomsdiabetes genoemd, maar dit is een verwarrende term omdat het op elke leeftijd kan ontstaan. Het belangrijkste verschil met type 1 is dat het lichaam wel insuline aanmaakt. Het is alleen niet genoeg of het lichaam reageert er niet goed op. Hoewel het niet voor iedereen geldt, is met gezond leven deze vorm van diabetes uit te stellen of zelfs te voorkomen. Een verandering van leefstijl kan beginnende diabetes type 2 genezen. Daarnaast spelen genetische factoren een rol. Als suikerziekte in de familie voorkomt, heb je een verhoogde kans het zelf ook te krijgen.

Goed te behandelen

Diabetes is nog niet te genezen, maar wel goed te behandelen. De behandeling moet ervoor zorgen dat het suikergehalte op peil blijft. Bij type 2 betekent dit naast medicatie voornamelijk voedings- en leefstijladvies; minimaal een half-

uur per dag bewegen, afvallen, gezond eten en stoppen met roken. Bij patiënten met diabetes type 1 is de verandering meestal groter. Naast gezond leven, moeten zij meerdere malen per dag het suiker-



OP ONZE SITE

Wilt u weten hoe uw ziekenhuis scoort, ga dan naar consumentenbond.nl/diabetes.

123

Cijfers

- » Er zijn 1 miljoen Nederlanders met diabetes.
- » Een kwart daarvan weet dat (nog) niet.
- » Ruim 80% heeft type 2.
- » 2 à 5% krijgt zwangerschapsdiabetes.
- » Bijna de helft van de diabetespatiënten heeft last van complicaties.
- » Naar schatting overlijden jaarlijks 10.000 mensen aan (de gevolgen van) diabetes.
- » Jaarlijks horen 71.000 mensen dat ze diabetes hebben.
- » 1 op de 10 sterfgevallen aan hart- en vaatziekten komt door diabetes.
- » 75% van de diabetespatiënten overlijdt aan hart- en vaatziekten.
- » Diabeten leven gemiddeld 10 jaar korter.

gehalte prikken, insuline spuiten en geregeld voor controle naar het ziekenhuis. Ook bij Jansen beïnvloedt de ziekte haar hele leven. 'Gezond eten, prikken en spuiten vergt veel discipline, maar dat is het niet alleen. Ik kan niet zomaar naar het strand, zwembad of op vakantie. Ook is het voor mij als verpleegkundige niet mogelijk nachtdiensten te werken, omdat mijn bioritme en daardoor mijn suiker helemaal van slag raken. Eigenlijk heb je het gevoel dat je je continu

suiker dan zo hoog dat mijn meter het niet meer meten kan, en word ik met spoed opgenomen in het ziekenhuis.' Moeilijker te ontdekken zijn de complicaties op de lange termijn. Hoge glucosewaarden tasten de aderen, organen en zenuwen aan. Een hoge bloeddruk en hoog cholesterol, waar veel diabetespatiënten last van hebben, vergroten de kans op gezondheidsproblemen. Hart- en vaatziekten komen bij veel diabetespatiënten voor. Dat geldt ook voor de diabe-



Ongeneeslijk, maar wel goed te behandelen

voor je ziekte moet verantwoorden.' Een stabiel bloedsuikergehalte is van levensbelang. Problemen die bij suikerziekte plotseling kunnen ontstaan zijn een laag (hypo) of juist hoog (hyper) bloedsuikergehalte. Bij een hypo begin je te zweten, te trillen en heb je last van concentratieverlies. Bij een hyper moet je veel plassen, ben je vermoeid en voel je je niet lekker. Een hypo en hyper zijn vervelend, maar als het niet vaak gebeurt is het niet erg. Jansen krijgt af en toe te maken met een ernstige hyper. 'Ik krijg dan klachten die lijken op griep. Uiteindelijk moet ik overgeven, wat niet meer te stoppen is. Meestal is mijn bloed-

tische voet: doordat bloedvaatjes en zenuwen beschadigd raken, stroomt het bloed niet meer goed naar de benen en voeten. Ook genezen wondjes bij diabetespatiënten minder goed. In het ergste geval moeten patiënten uiteindelijk een teen, voet of zelfs been missen. Andere typische klachten die bij diabetes horen zijn problemen met de ogen, huid en zenuwen, nierschade en dementie.

Goede zorg

We onderzochten in welke ziekenhuizen je het best terecht kunt voor diabeteszorg. Hiervoor analyseerden we de gegevens van Zichtbare Zorg. Dit is het bureau van de Inspectie van de Gezondheidszorg dat jaarlijks informatie over ziekenhuizen verzamelt. Minimaal een jaarlijkse controle van twee waarden in de urine, de bloeddruk, het cholesterol, de bloedsuikerspiegel, de voeten en ogen is voor diabetespatiënten noodzakelijk. Ziekenhuizen moeten minimaal op zes van de zeven zaken bovengemiddeld scoren om tot de koplopers te horen. Patiënten kunnen deze controles buiten het ziekenhuis laten uitvoeren. Belangrijk is wel dat de uitslagen in het systeem van het ziekenhuis komen te staan. In het ziekenhuis heeft een diabetespatiënt on-

ACCEPTATIE



Ben Schellekens (56 jaar): 'Rond mijn 28e vertelde ik de dokter dat ik dacht dat ik diabeet was. Diezelfde dag lag ik in het ziekenhuis. De jaren erna leefde ik te nonchalant, maar er gebeurde weinig opvallends. Tot ik begin 2011 ziek werd en met een ambulance naar het ziekenhuis werd gebracht. Na een nacht intensive care en nog een paar op zaal, ben ik er goed uitgekomen. Mijn diabetesverpleegkundige kwam daarna langs om eens even te overleggen en sindsdien ga ik serieuzer met mijn ziekte om.'

ZIEKENHUISZORG DIABETES

KOPLOPERS

Amsterdam Sint Lucas Andreas Ziekenhuis (1) • **Amsterdam** Slotervaartziekenhuis (2) • **Assen** Wilhelmina Ziekenhuis (3) • **Bergen op Zoom** Lievensberg ziekenhuis (4) • **Capelle aan den IJssel** IJsselland Ziekenhuis (5) • **Geldrop** St. Anna Ziekenhuis (6) • **Harderwijk** Ziekenhuis St. Jansdal (7) • **Hoogeveen** Bethesda Ziekenhuis (8) • **Maastricht** Academisch Ziekenhuis Maas-tricht (9) • **Purmerend** Waterlandziekenhuis (10) • **Rotterdam** Erasmus MC (11) • **Rotterdam** Ikazia Ziekenhuis (12) • **Veldhoven** Maxima Medisch Centrum (13) • **Winterswijk** Streekziekenhuis Koningin Beatrix (14) • **Zutphen** Gelre Ziekenhuizen (15) • **Zwolle** Isala Klinieken (16).

MIDDENMOOT

Alkmaar Medisch Centrum Alkmaar (17) • **Almelo** Ziekenhuisgroep Twente (18) • **Almere** Flevoziekenhuis (19) • **Amstelveen** Ziekenhuis Amstelland (20) • **Amsterdam** Vrije Universiteit Amsterdam (21) • **Amsterdam** AMC (22) • **Amsterdam** Onze Lieve Vrouwe Gasthuis (23) • **Amsterdam** BovenIJ Ziekenhuis (24) • **Amsterdam** Medisch Centrum Jan van Goyen (25) • **Amsterdam** DC Laresse (26) • **Apeldoorn** Gelre Ziekenhuizen (27) • **Arnhem** Rijnstate ziekenhuis (28) • **Baarn** Meander Medisch Centrum (29) • **Beugen** Maasziekenhuis Pantein (30) • **Bilthoven** Euroclinics Kliniek Berg&Bosch (31) • **Delft** Reinier De Graaf Groep (32) • **Delfzijl** Ommelander Ziekenhuis Groep (33) • **Den Haag** Haga Ziekenhuis (34) • **Den Haag** Medisch Centrum Haaglanden (35) • **Den Haag** Bronovo Ziekenhuis (36) • **Den Helder** Gemini Ziekenhuis (37) • **Deventer** Deventer Ziekenhuis (38) • **Doetinchem** Slingeland Ziekenhuis (39) • **Dokkum** De Sionsberg (40) • **Dordrecht** Albert Schweitzer Ziekenhuis (41) • **Ede** Ziekenhuis Gelderse Vallei (42) • **Eindhoven** Catharina Ziekenhuis (43) • **Emmen** Schepher Ziekenhuis (44) • **Enschede** Medisch Spectrum Twente (45) • **Gouda** Groene Hart Ziekenhuis (46) • **Groningen** Martini Ziekenhuis (47) • **Groningen** UMC Groningen (48) • **Haarlem** Kennemer Gasthuis (49) • **Hardenberg** Röpcke-Zweers Ziekenhuis (50) • **Heerenveen** Ziekenhuis de Tjongerschans (51) • **Heerlen** Atrium Medisch Centrum Parkstad (52) • **Hengelo** Ziekenhuis-groep Twente (53) • **Hilversum** Tergooizieken-

huizen (54) • **Hoofddorp** Spaarne Ziekenhuis (55) • **Leeuwarden** Medisch Centrum Leeuwarden (56) • **Leiden** Leids Universitair Medisch Centrum (57) • **Leiderdorp** Rijnland Ziekenhuis (58) • **Lelystad** MCI(Groep) (59) • **Meppel** Diaconessenhuis (60) • **Nieuwegein** Sint Antonius Ziekenhuis (61) • **Nijmegen** Canisius-Wilhelmina Ziekenhuis (62) • **Nijmegen** UMC St. Rad-boud (63) • **Oss** Ziekenhuis Bernhoven (64) • **Rotterdam** Havenziekenhuis (65) • **Rotterdam** Sint Franciscus Gasthuis (66) • **Rotterdam** Maasstadziekenhuis (67) • **Schiedam** Vlietland Ziekenhuis (68) • **Sittard-Geleen** Orbis Medisch Centrum (69) • **Sneek** Antonius Ziekenhuis (70) • **Spijkensisse** Ruwaard van Putten Ziekenhuis (71) • **Terneuzen** Zorgsaam Zeeuws-Vlaanderen (72) • **Tiel** Ziekenhuis Rivierenland (73) • **Tilburg** TweeSteden ziekenhuis (74) • **Tilburg** St. Elisabeth Ziekenhuis (75) • **Utrecht** UMC Utrecht (76) • **Venlo** VieCuri Medisch Centrum (77) • **Viissingen** Admiraal De Ruyter Ziekenhuis Walcheren (78) • **Winschoten** Ommelander Ziekenhuis Groep (79) • **Woerden** Zuwe Hofpoort Ziekenhuis (80) • **Zaandam** Zaans Medisch Centrum (81).



ACHTERBLIJVERS

Beverwijk Rode Kruis Ziekenhuis (82) • **Breda** Amphia Ziekenhuis (83) • **Den Bosch** Jeroen Bosch Ziekenhuis (84) • **Dirksland** Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis (85) • **Drachten** Nij Smellinghe Ziekenhuis (86) • **Gorinchem** Beatrix Ziekenhuis (87) • **Helmond** Elkerliek Ziekenhuis (88) • **Hoorn** Westfries Gasthuis (89) • **Leiden** Diaconessenhuis (90) • **Roermond** Laurentius Ziekenhuis (91) • **Roosendaal** Franciscus Ziekenhuis (92) • **Stadskanaal** Refaja Ziekenhuis (93) • **Utrecht** Diaconessenhuis (94) • **Weert** St. Jans Gasthuis (95) • **Zoetermeer** 't Lange Land Ziekenhuis (96).

NOVEMBER 2011

■ Koplopers
■ Middenmoot
■ Achterblijvers

Zie voor verklaring van de nummers de bijgaande lijst

der andere met een internist, oogarts, diabetesverpleegkundige, voetspecialist en diëtist te maken. Voor een goede communicatie is een intern elektronisch patiëntendossier belangrijk. Ook moeten de ziekenhuizen een multidisciplinair voetenteam en voor elke patiënt een

apart behandelplan hebben om een koploper te zijn. Ten slotte moet het in de koploperziekenhuizen mogelijk zijn om alle controles op één dag uit te voeren. Achterblijvers zijn de ziekenhuizen die aan minder dan 5 van de 11 criteria voldoen of geen multidisciplinair voeten-

team, elektronisch patiëntendossier en behandelplan per patiënt hebben. Met Jansen gaat het op dit moment goed en ze heeft geen last van complicaties. Door haar 16 jaar ervaring weet zij wat ze moet doen om haar bloedsuiker zo goed mogelijk onder controle te houden. ☑