



## **BEHANDELING EN MANAGEMENT:**

### **Het belang van controles / Afspraken voorbereiden / Controle van de glucoseregulatie**

#### **HET BELANG VAN CONTROLES**

Behandeling en controles gaan hand in hand.

Zelfmanagement van uw diabetes is een hele klus, waarin u wordt gesteund door regelmatige controle-bezoekjes aan uw diabetes-team.

We onderscheiden twee soorten controles.

Bij de "*gewone controles*", meestal eens per 3-4 maanden, gaat het vooral om hoe u zich redt met het managen van uw diabetes, uw voeding en beweging. Afhankelijk van de resultaten van bloedonderzoek, gewicht en bloeddruk wordt de behandeling zonodig aangepast.

Bij de "jaarlijkse check-up" of "*jaarcontrole*" wordt veel uitgebreider onderzoek gedaan, dat vooral is gericht op het opsporen van risico-factoren en complicaties, zodat ze tijdig kunnen worden behandeld.

Het is een goed moment om te bespreken of het behandelplan nog voldoet, dan wel moet worden bijgesteld.

Het is belangrijk de afspraken met uw diabetes-team na te komen, ook als u op dat moment geen klachten of vragen hebt.

Er kunnen steeds stappen worden gezet in uw ontwikkeling tot manager!

#### **CONTROLE-AFSPRAKEN VOORBEREIDEN**

Als manager-in-wording wilt u graag vat krijgen op uw diabetes.

Elke controle kan u weer meer houvast geven, vooral als u de afspraak goed voorbereidt, en tevoren bedenkt wat u eruit wilt halen.

Hebt u vragen over uw glucosewaarden waar u een antwoord op wilt hebben?

Wilt u weten hoe het met uw bloeddruk zit? Maakt u zich zorgen over uw seksuele functioneren?

Wilt u advies over stoppen met roken, of over uw plan voor een fietsvakantie?

Het maken van een 'boodschappenlijstje' is geen overbodige luxe. Als u veel dingen bespreken wilt, is het wellicht verstandig met de belangrijkste te beginnen en de rest te bewaren voor de volgende keer, of een extra afspraak te maken.

Tot een goede voorbereiding hoort natuurlijk ook dat u tijdig naar het laboratorium gaat, en uw zelfcontrole-dagboekje meeneemt, als u zelfcontrole doet.

Bekijk na het controlebezoek nog eens uw resultaten, de adviezen en de afspraken, die u met uw behandelaar hebt gemaakt. Dat geeft richting aan uw zelfmanagement.

#### **CONTROLE VAN DE GLUCOSE-REGULATIE**

Hoe bloeddruk en gewicht worden gemeten weet u. Maar hoe meet je de glucose- of diabetes-regulatie?

In de eerste plaats door bepaling van de bloedglucose: van driemaandelijks bij de huisarts of in het lab, tot wekelijks of dagelijks via zelfcontrole.

Maar hoe vaak ook geprikt, glucosewaarden blijven moment-opnamen.

Door het lab kan in bloed uit een ader het zogenaamde "HbA1c" (of glyHb) worden bepaald.

Het HbA1c blijkt een goed beeld te geven van de gemiddelde glucosewaarden in het bloed in de voorgaande 2-3 maanden.

Het HbA1c is een maat voor de kwaliteit van de diabetes-regulatie.

Zo noemen we de diabetes "*goed geregeld*" als de bloed-glucose om en nabij de normale waarden van 4 tot 9 mmol/l schommelt met een HbA1c onder de 53 mmol/mol (dat was voorheen < 7%).

Dat is dan ook de algemene streefwaarde. Af en toe een hoge of lage bloedglucose is daarbij vaak niet te vermijden.

Bij een HbA1c tussen 53 en 69 (voorheen 7 en 8.5%) is de diabetes "*matig geregeld*" en moet worden bekeken waar verbeter-acties mogelijk zijn.

Soms wordt bewust gekozen voor een HbA1c rond 64 mmol/mol, bv. op hoge leeftijd, of als een bijkomende ziekte de levensverwachting méér bepaalt dan de diabetes.

De diabetes is "*slecht geregeld*" als de glucosewaarden voortdurend aan de hoge kant zijn met een HbA1c boven de 69 (voorheen > 8.5%).

Dat is een dringende reden om iets aan de behandeling te wijzigen.

Een fraai HbA1c wordt soms gevonden bij iemand die vaak te lage glucosewaarden of "hypo's" heeft. Dan is de diabetes natuurlijk ook niet goed geregeld, en moet er zeker wat worden verbeterd. Overigens is het HbA1c bij frequente hypo's meestal toch te hoog, omdat hypo's vaak gevolgd worden door te hoge glucosewaarden.

Het HbA1c-gehalte wordt ook gebruikt om groepen patiënten met elkaar te kunnen vergelijken. Zo blijkt een groep patiënten met een hoog HbA1c veel meer complicaties te ontwikkelen dan mensen met een lager HbA1c.