

BEHANDELPLAN EN STREEFWAARDEN BIJ DIABETES MELLITUS

In uw behandelplan legt u met uw zorgverleners vast hoe uw diabetes wordt behandeld. Een behandelplan is een persoonlijk plan. Het past bij uw situatie; een standaard behandelplan bestaat niet. Wel zijn er onderwerpen die in elk behandelplan moeten worden opgenomen.

BEHANDELPLAN

- hoe de behandeling van uw diabetes wordt afgestemd op uw persoonlijke omstandigheden als andere aandoeningen, werk of zwangerschapswens
- streefwaarden voor bloedglucose, bloeddruk, cholesterol en gewicht
- of en welke medicijnen u gaat gebruiken en hoe het effect daarvan wordt gecontroleerd
- mogelijke aanpassingen in uw leefstijl
 - bewegen: wat, wanneer en hoe vaak
 - eten: veranderen? en zo ja, hoe en met welke begeleiding
 - stoppen met roken? en zo ja, met welke hulp
- de manier waarop u uw kennis over diabetes kunt vergroten (bv. educatiecursus)
- of u zelf uw glucosewaarden zult meten
- met welke zorgverleners u te maken kunt krijgen
- hoe vaak u wordt gecontroleerd en door wie

STREEFWAARDEN

Huisartsen hebben 'streefwaarden' vastgesteld voor gewicht, glucosewaarden, bloeddruk, cholesterol en het functioneren van de nieren. Als u deze streefwaarden bereikt, heeft u uw diabetes goed onder controle. Lukt dat niet, dan is het misschien nodig de behandeling aan te passen. In overleg met uw zorgverlener kan er (tijdelijk) voor gekozen worden aangepaste streefwaarden te hanteren.

GEWICHT

BMI (Body Mass Index) is een maat voor overgewicht. De BMI wordt berekend door het gewicht in kilogram te delen door de lengte in meters in het kwadraat.

Streefwaarde BMI: < 25 kg/m²

MIDDELOMTREK

Een andere maat die wordt gebruikt voor overgewicht is de middelomtrek in centimeters. Als de middelomtrek te groot is, is de kans op hart- en vaatziekten groter.

Streefwaarden middelomtrek mannen:

- middelomtrek < 94 cm: goed
- 94 cm < middelomtrek < 102 cm: verhoogd
- middelomtrek > 102 cm: sterk verhoogd

Streefwaarden middelomtrek vrouwen

- middelomtrek < 80 cm: goed
- 80 cm < middelomtrek < 88 cm: verhoogd
- middelomtrek > 88 cm: sterk verhoogd

GLUCOSEWAARDEN

Bepalingen in het laboratorium van bloedsuikers hebben een iets andere betekenis dan de vingerprik thuis. Dit komt omdat in het lab het bloed gecentrifugeerd wordt.

Streefwaarden bloedsuiker laboratorium:

- nuchter < 6.1: Normaal
- 6.1 < nuchter < 6.9: Gestoorde glucose
- nuchter > 6.9: Diabetes Mellitus
- niet nuchter > 11: Diabetes Mellitus

Streefwaarden bloedsuiker vingerprik:

- nuchter < 5.6: Normaal
- 5.6 < nuchter < 6.0: Gestoorde glucose
- nuchter > 6.0: Diabetes Mellitus
- niet nuchter > 11: Diabetes Mellitus

HbA1C

HbA1c is een laboratorium bepaling die iets zegt over uw gemiddelde bloedsuikers over 6-8 weken voorafgaand aan de bloedafname .

Streefwaarde HbA1c: < 53 mmol/mol

BLOEDDRUK

De bloeddruk wordt uitgedrukt in een bovendruk en een onderdruk. Een te hoge bloeddruk vergroot de kans op hart- en vaatziekten.

Streefwaarde bovendruk: < 140 mmHg

Streefwaarde onderdruk: < 90 mmHg

CHOLESTEROL

Het cholesterolgehalte laat zien hoeveel vet er in het bloed zit. Een te hoog 'slecht' cholesterolgehalte (LDL) in het bloed vergroot de kans op hart- en vaatziekten.

Streefwaarde LDL cholesterol: < 2,5 mmol/l

ALBUMINE/KREATININE RATIO IN DE URINE

Als uw albumine/kreatinine ratio binnen de 'normaalwaarden' valt, zit er geen eiwit in uw urine. Is de ratio hoger, dan heeft u mogelijk (beginnende) nierschade en moet u daarvoor worden behandeld.

Streefwaarden albumine/kreatinine ratio mannen: < 2,5

Streefwaarden albumine/kreatinine ratio vrouwen: < 3,5

KREATININEKLARING IN BLOED

De kreatinineklaring geeft aan hoe goed de nieren in staat zijn hun werk te doen. Bij een klaring onder de normaalwaarde is de werking van de nieren verminderd. De kreatinineklaring wordt door het lab uitgerekend op basis van bloedsuitslagen.

Streefwaarde kreatinineklaring: > 60 ml/minuut