

Medicatiewijzer

Diabetes mellitus type 2

●
“Ze vindt hem zo schattig, maar ze weet niet dat m’n medicijnen er inzitten”

Sylvia, 34 jaar



Deze medicatiewijzer Diabetes Mellitus is voor mensen met Diabetes Mellitus type 2 (en hun omgeving) die graag informatie willen hebben over de behandeling van diabetes en de medicijnen die daarbij gebruikt worden.

Diabetes mellitus is een chronische ziekte

Wat is glucose?

Glucose is een soort suiker. Het lichaam haalt glucose uit brood, frisdrank, melk, rijst, aardappelen en fruit. De glucose komt dan in het bloed. Het lichaam 'verbrandt' glucose in de lichaamscellen. Door het verbranden krijgt het lichaam energie.

Hoe hoog is de bloedsuikerspiegel bij gezonde mensen?

Bij gezonde mensen is de bloedsuikerspiegel tussen de 4 en 8 mmol/l. Een bloedsuikerspiegel wisselt sterk, na het eten stijgt de bloedsuikerspiegel. Na het eten komt insuline vrij waardoor glucose wordt verbrand of opgeslagen. Hierdoor daalt de bloedsuikerspiegel weer.

Wat is diabetes?

Diabetes Mellitus is de officiële naam voor suikerziekte. Mensen met diabetes hebben een te hoge bloedsuikerspiegel, dat wil zeggen: er zit teveel suiker in het bloed. De hoeveelheid suiker of glucose in het bloed noemen we de bloedsuikerspiegel.

Wat is de oorzaak van een te hoge bloedsuikerspiegel?

Bij gezonde mensen is er voldoende insuline aanwezig om de bloedsuikerspiegel normaal te houden. Bij mensen met diabetes is er te weinig insuline aanwezig om de bloedsuikerspiegel goed te houden

Wat voor klachten kunt u hebben door diabetes?

- veel plassen
- vaak dorst
- vaak moe
- (schimmel)infecties of ontstekingen die terugkomen
- wondjes die slecht genezen
- last van jeuk
- slecht zien

Welke soorten diabetes zijn er?

Er zijn twee soorten diabetes, diabetes type 1 en diabetes type 2. Verreweg de meeste mensen met diabetes hebben type 2. Bij diabetes type 1 wordt er helemaal geen insuline gemaakt door de alvleesklier. Bij diabetes type 2 wordt er te weinig insuline gemaakt of is het lichaam minder gevoelig voor insuline. De behandeling van diabetes type 1 wordt verder niet besproken in deze medicatiewijzer.

Waarom is diabetes een ernstige ziekte?

Diabetes is een chronische ziekte, dat wil zeggen dat het niet meer overgaat. De hoge bloedsuikerspiegel kan problemen geven in het hele lichaam. Na een paar jaar kunnen er problemen ontstaan met uw hart, bloedvaten, nieren, ogen en voeten. De kans op hart- en vaatziekten is bij mensen met diabetes twee tot vier keer zo groot als bij gezonde mensen. Met de behandeling van diabetes wordt geprobeerd deze problemen te voorkomen.

Wat is insuline?

Insuline is een hormoon. Het zorgt ervoor dat glucose uit het bloed wordt opgenomen in spieren en vetcellen. Daardoor kan het lichaam glucose verbranden of opslaan voor later gebruik. Insuline wordt gemaakt door de alvleesklier, deze klier zit in de buik achter de maag.

De behandeling van diabetes type 2

Wist u dat?

- Niet roken helpt om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen.
- Door regelmatig te bewegen het lichaam gevoeliger wordt voor insuline.
- Het voedingspatroon en eventueel het insulinegebruik aangepast moet worden als u actiever bent dan normaal.
- Een gezonde voeding het cholesterolgehalte in het bloed en de bloeddruk verbetert.
- Als u geen overgewicht heeft, uw lichaam minder insuline nodig heeft.

Hoe wordt diabetes type 2 behandeld?

Bij diabetes type 2 maakt het lichaam te weinig insuline of is het lichaam minder gevoelig voor insuline. De behandeling is erop gericht om een normale bloedsuikerspiegel te krijgen. Uw bloedsuikerspiegel verandert voortdurend gedurende de dag en wordt beïnvloed door wat en hoeveel u eet, door de tijdstippen waarop u eet, door uw activiteiten en door bijzondere omstandigheden zoals stress, zwangerschap of ziekte. De behandeling is erop gericht uw medicijnen af te stemmen op deze factoren.

Waarom is een gezonde leefstijl zo belangrijk bij diabetes?

Soms kan een gezondere leefstijl ervoor zorgen dat u geen medicijnen (meer) nodig heeft voor de behandeling van diabetes type 2. Helaas is de ziekte niet door een gezondere leefstijl te genezen. Wanneer u wel medicijnen nodig heeft voor de behandeling, blijft een gezonde leefstijl nog steeds belangrijk voor de behandeling. Een gezonde leefstijl bestaat uit:

- Stoppen met roken
- Voldoende bewegen
- Gezonde voeding
- Matig met alcohol
- Afvallen bij overgewicht

Voor meer informatie over gezonde voeding kunt u terecht op www.voedingscentrum.nl

Hoe ziet de behandeling van diabetes eruit?

Uw zorgverlener zal u eerst adviseren over een gezonde leefstijl. De zorgverlener controleert aan de hand van uw bloedwaarde of de leefstijladviezen voldoende zijn voor de behandeling. Hij meet dan de bloedsuikerspiegel en HbA1c. Indien na 3 maanden de bloedsuikerspiegel nog steeds te hoog is, gaat hij over tot behandeling met medicijnen. Soms besluit hij al eerder tot behandeling met medicijnen over te gaan.

Welke medicijnen worden het meest gebruikt bij diabetes type 2?

Als eerste krijgt u een medicijn dat uw lichaam gevoeliger maakt voor insuline (metformine). Ook komt hierdoor minder glucose in uw darmen terecht. Hierdoor daalt de bloedsuiker. Is dit niet voldoende? Dan wordt het aangevuld met een middel dat de afgifte van insuline door de alveesklier vergroot (SU-derivaat: glicempiride, gliclazide, tolbutamide). Door meer insuline daalt de bloedsuiker. Werkt ook dit niet genoeg? Dan gaat u over naar het middel dat direct de bloedsuikerspiegel verlaagt: insuline. Een gezonde leefstijl blijft nog steeds belangrijk voor de behandeling.

Wie is uw zorgverlener?

Wanneer u diabetes heeft, kunt u bij uw behandeling te maken krijgen met verschillende zorgverleners. Als eerste waarschijnlijk met uw eigen huisarts. Ook een diabetesverpleegkundige, een diëtist, de apotheker en een praktijkondersteuner kunnen u advies geven en controles uitvoeren. Misschien wordt u verwezen naar een specialist in het ziekenhuis. In deze medicatiewijzer maken we steeds gebruik van de omschrijving “zorgverlener”. Waar hij staat kunt u uiteraard hij of zij lezen.

Wat is HbA1c?

Het HbA1c geeft een indruk van uw gemiddelde bloedsuikerwaarde gedurende de laatste zes tot acht weken. Een goed HbA1c is 53 mmol/mol of lager. De dagelijkse bloedsuikerspiegel kan sterk wisselen en HbA1c geeft dus een betere indruk van de gemiddelde bloedglucose.

HOE WERKEN DE MEDICIJNEN?

Er zijn verschillende medicijnen die de bloedsuikerspiegel kunnen verlagen. Hieronder noemen we de meest gebruikte medicijnen, hun belangrijkste werking en bijwerking. Tussen haakjes staat de merknaam van het medicijn. Het effect van de medicijnen is na 2 tot 4 weken merkbaar.

MEDICIJN	DE WERKING	BIJWERKING
Stap 1: Metformine	Maakt het lichaam gevoeliger voor insuline. Vermindert de opname van glucose in de darmen. Hierdoor daalt de bloedsuiker.	Regelmatig: maagdarmklachten, metaalsmaak.
Stap 2: Gliclazide (Diamicon) Glimepiride (Amaryl) Tolbutamide	Bevordert de afgifte van insuline door de alvleesklier. Door meer insuline daalt de bloedsuiker.	Soms: toename gewicht Zelden: hypo's, wazig zien, maagdarmklachten
Stap 3: Insuline	Verlaagt bloedsuikerspiegel direct	Regelmatig: toename gewicht, hypo's

Waarom worden deze medicijnen het meest gebruikt?

Van deze medicijnen is goed onderzocht wat de effecten op langere termijn zijn: het is bekend hoeveel voordeel ze opleveren ter voorkoming van ernstige complicaties. Ook zijn de bijwerkingen van deze medicijnen bekend en weten we vaak hoe u met deze bijwerkingen om kunt gaan.

Wat is het effect van de behandeling voor u?

Het effect van de behandeling is dat er meer insuline beschikbaar is voor uw lichaam, waardoor de bloedsuikerspiegel daalt. U zult minder of geen last meer hebben van de eerder genoemde klachten, zoals veel plassen, dorst, vermoeidheid, wazig zien, slecht genezende wondjes enzovoort. Door de verlaging van een te hoge bloedsuikerspiegel krijgt u later ook minder problemen aan hart, bloedvaten, nieren, ogen en voeten. Dit effect merkt u zelf niet direct, maar is wel heel belangrijk voor uw gezondheid.

Zijn er ook bijwerkingen?

Elk medicijn met een werking kan ook bijwerkingen geven. Mocht u last hebben van de bijwerkingen bespreek dit dan met uw zorgverlener. Een paar mogelijkheden om de bijwerkingen te verminderen zijn:

- tijdelijk de dosering van een medicijn verlagen.
- tijd van inname aanpassen.
- op een ander medicijn overstappen.

Van sommige bijwerkingen heeft u alleen in het begin last en deze gaan na verloop van tijd weer over. Bij middelen die de bloedsuikerspiegel verlagen, kan het gebeuren dat de bloedsuiker te veel verlaagd wordt en u een hypo krijgt. Het is belangrijk om te weten wat u daaraan moet doen. Vraag daarom altijd uw zorgverlener naar de mogelijke bijwerkingen van een medicijn en overleg met hem hoe u daar mee om moet gaan

Zijn er ook andere medicijnen?

Er zijn ook nieuwere medicijnen die de bloedsuikerspiegel kunnen verlagen. Met deze middelen is minder ervaring opgedaan dan met de meest gebruikte medicijnen.

Deze nieuwere medicijnen worden gebruikt wanneer bijvoorbeeld iemand

- een sterk overgewicht heeft.
- met gevaarlijke machines werkt.

Het is dan belangrijk om er voor te zorgen dat u geen last krijgt van een te lage bloedsuikerspiegel, een zogenaamde hypo. Daardoor kunt u duizelig worden of last krijgen van concentratieverlies en dat kan leiden tot gevaarlijke situaties.

Wat is een hypo?

Een hypo is het meest voorkomende probleem bij de behandeling van diabetes. Het komt vooral voor bij de behandeling met insuline. Hypoglykemie of hypo betekent een te lage bloedsuikerspiegel, dat is onder de 4 mmol/l.

Een hypo ontstaat doordat u:

- minder, laat of anders heeft gegeten
- alcohol heeft gedronken
- te veel of verkeerd insuline heeft gespoten
- meer beweging heeft gehad dan normaal.

Klachten daarbij zijn zweten, trillen, duizeligheid, plotseling wisselend humeur, concentratieverlies, hoofdpijn, moe zijn en honger hebben. Ook kunt u uw bewustzijn verliezen. Een hypo kunt u stoppen door snel iets zoets te eten (bijvoorbeeld druivensuiker) of te drinken. Het beste kunt u daarna een boterham eten. Bespreek met uw zorgverlener hoe u een hypo herkent en wat u moet doen als u dat overkomt. Informeer ook uw naaste omgeving over hypo's en hoe iemand u daar bij kan helpen.

DE NIEUWERE MEDICIJNEN

Met deze medicijnen hebben we minder ervaring dan met de meest gebruikte medicijnen. Ook hier worden de belangrijkste werking en bijwerkingen genoemd.

MEDICIJN	DE WERKING	BIJWERKING
Sitagliptine (Januvia) Vildagliptine (Galvus) Saxagliptine (Onglyza)	Afgifte insuline wordt verhoogd	Soms: hoofdpijn, duizeligheid Zelden: infecties luchtwegen.
Pioglitazon (Actos)	Laat het lichaam sneller reageren op insuline	Zelden: toename gewicht, vocht vasthouden.
Exenatide (Byetta) Liraglutide (Victoza)	Stimuleert direct de alvleesklier om insuline af te geven.	Regelmatig: maagdarmlachten

Waarom krijg ik bij diabetes cholesterolverlagers?

Veel mensen met diabetes type 2 hebben een te hoog cholesterol. Dat vergroot de kans op problemen met hart en vaten nog meer. Door uw cholesterol te verlagen, verlaagt u ook het risico op hart- en vaatziekten. Daarom krijgen alle mensen met diabetes type 2 cholesterolverlagers, ook bij een normaal cholesterolgehalte. Meestal krijgt u dan één keer per dag 40 mg simvastatine.

Waarom krijg ik ook bloeddrukverlagers?

Veel mensen met diabetes type 2 hebben ook een te hoge bloeddruk. Wanneer uw bloeddruk te hoog is, krijgt u bloeddrukverlagers. Een hoge bloeddruk is ook een extra risico op hart- en vaatziekten.

Wanneer moet u insuline gaan spuiten?

Als tabletten niet meer voldoende effect hebben, zal uw arts u insuline voorschrijven. Misschien moet u sommige tabletten dan stoppen, maar andere zult u gewoon moeten blijven gebruiken. Meestal begint u met eenmaal insuline inspuiten maar dat kan veranderen naar twee, drie- of viermaal daags. Een viermaal daags schema kan soms beter bij uw leefstijl en activiteiten passen dan een twee- of driemaal daags schema. Uw leefstijl en uw activiteiten bepalen welk schema het beste bij u past. Dat kan ook na verloop van tijd weer veranderen.

Om het schema zo goed mogelijk te laten aansluiten, zijn er 4 soorten insulines beschikbaar:

ULTRAKORTWERKENDE INSULINES

Werking: treedt na 10 tot 15 minuten in en is maximaal 30 minuten na de injectie om.

Werkingsduur: 2 tot 3 uur.

KORTWERKENDE INSULINES

Werking: treedt na ca. 30 minuten in.

Werkingsduur: 4 tot 6 uur.

MIDDELLANGWERKENDE INSULINES

Werking: treedt na 4 tot 6 uur in.

Werkingsduur: ca. 16 tot 18 uur.

LANGWERKENDE INSULINES

Werkingsduur: ca. 24 uur.

Wat is een hyper?

Een hyperglykemie of hyper betekent een te hoge bloedsuikerspiegel, dat is boven de 10 mmol/l. Een hyper is moeilijk te herkennen, alleen bij een erg hoge bloedsuikerspiegel zijn er klachten zoals veel dorst, vaak plassen, vermoeidheid en een gevoel van onbehagen. Bespreek met uw zorgverlener hoe u een hyper herkent en wat u moet doen als u dat overkomt. Informeer ook uw naaste omgeving over hypers en hoe iemand u daar bij kan helpen.

Vragen over de behandeling

Waarom zit hetzelfde medicijn soms in een ander doosje

U kunt van uw apotheek medicijnen krijgen die mogelijk in een ander doosje zitten dan u gewend bent. Ook het medicijn zelf kan een andere vorm en kleur hebben. Maar de werkzame stof en de sterkte zijn precies hetzelfde als van het medicijn dat u al kreeg. De werkzame stof en de sterkte staan ook op het doosje. Als u twijfelt, kunt u er altijd in de apotheek naar vragen.

Wat moet ik doen als ik de tabletten ben vergeten in te nemen?

Medicijnen werken het best als u ze op de juiste manier en op het juiste moment inneemt. Bent u een dosis vergeten in te nemen, dan is het zaak dit zo snel mogelijk alsnog te doen. Is het echter al bijna tijd voor een volgende dosis, dan kunt u de vergeten medicijnen meestal beter niet meer innemen. De volgende dosis kunt u gewoon op het juiste tijdstip innemen. Dit is een algemene regel. Overlegt u bij voorkeur met uw zorgverlener over wat u moet doen wanneer u medicijnen bent vergeten.

Complete informatie over het vergeten van uw medicijn kunt u vinden door uw medicijn op te zoeken op www.apotheek.nl

Wat controleert de zorgverlener?

Elke 3 maanden is er controle van uw glucosewaarden, gewicht, bloeddruk en wordt uw leefstijl met u besproken. Eén keer per jaar is er uitgebreidere controle waarbij uw HbA1c en uw nuchtere glucosewaarden worden vastgesteld. Ook uw bloeddruk, voeten, de werking van de nieren en het cholesterolgehalte worden dan gecontroleerd. Eventueel krijgt u een verwijzing naar een andere zorgverlener zoals een diëtist, podotherapeut (voor uw voeten) of fysiotherapeut. Laat ook bij voorkeur uw ogen regelmatig controleren door de oogarts.

Wat bespreekt u met uw zorgverlener?

- wat hij verwacht dat u zelf controleert, bv uw voeten.
- wat u moet doen bij ziekte, koorts of braken.
- als u merkt dat de tijdstippen waarop u de medicijnen moet innemen of spuiten niet goed passen bij uw dagritme.
- als er veel veranderingen zijn in uw leefstijl.
- als u last blijft houden van bepaalde klachten of bijwerkingen.
- als u moeite heeft om elke dag de tabletten geregeld in te nemen.
- als u een hypo heeft gehad, mogelijk moet de medicatie aangepast worden.
- als u onzeker bent, of beperkt wordt in uw activiteiten door de ziekte. Mogelijk kan uw medicatie worden aangepast waardoor u minder last ervaart van uw ziekte.

Wat kunt u zelf doen?

Hoe meer u weet over diabetes, hoe beter u met de ziekte en uw leven kunt omgaan. Bijvoorbeeld het herkennen van een hypo en hyper en ook de andere informatie uit deze medicatiewijzer zijn daarbij belangrijk. Hierbij kan ook de Diabetes Vereniging Nederland u behulpzaam zijn. De afspraken die u heeft bij de diëtist, diabetesverpleegkundige of oogarts zijn belangrijk om goede controle over uw gezondheid te houden. U speelt zelf een belangrijke rol bij de behandeling van uw diabetes en om daarvan in uw leven zo min mogelijk last te ervaren. Vraag bij twijfels over uw behandeling of uw klachten wel tijdig om hulp of advies bij uw zorgverlener.

Voor vragen kunt u ook altijd (24 uur per dag, 7 dagen per week) bellen met de Diabeteslijn van de DVN (033) 46 30 566

Waar kunt u meer informatie vinden?

Er is veel informatie beschikbaar over diabetes en gezond leven op internet.

www.dvn.nl
Diabetes Vereniging Nederland (DVN)

www.diabetesfonds.nl
Diabetes Fonds

www.diabetesfederatie.nl
Diabetes Federatie

www.stivoro.nl
Stivoro (Stichting Volksgezondheid en Roken)

www.gezondlevencheck.nl
Gezondlevencheck van de Nederlandse Hartstichting

www.apotheek.nl
KNMP

Deze medicatiewijzer is gebaseerd op de richtlijn Diabetes Mellitus uit het Groninger Transmuraal Formularium 2011/2012 en is bestemd voor mensen met Diabetes Mellitus type 2.

De medicatiewijzer wordt uitgegeven door Zorgbelang Groningen en Proeftuin Farmacie Groningen in overleg met vertegenwoordigers van de DVN.

Zorgbelang Groningen wil dat alle burgers voldoende zorg krijgen waar en wanneer zij die nodig hebben. Zorg van goede kwaliteit, die aansluit bij de wensen van de klant.

www.zorgbelang-groningen.nl



De Proeftuin Farmacie Groningen stimuleert in de regio de samenwerking tussen verschillende partijen op het gebied van farmacotherapie. Doel van de PFG is het bevorderen van kwaliteit en doelmatigheid in het voorschrijven, afleveren en gebruik van geneesmiddelen.

www.proeftuinfarmaciegroningen.nl

