

Diabetes type 2?

Stel deze vragen bij de volgende afspraak met je huisarts.



Als je diabetes type 2 hebt, kom je regelmatig voor controles bij je arts of zorgverlener. Maar sommige risico's komen niet altijd aan bod tijdens je jaarcontrole of jaargesprek. Bij diabetes type 2 heb je een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, maar daar kan je ook wat aan doen. Acht signalen die kunnen wijzen op een verhoogd risico zijn belangrijk om te herkennen. Door zelf alert te zijn op eventuele symptomen van problemen met je hart, kun je eerder contact opnemen met je huisarts en zijn veel risico's te voorkomen, te verminderen of te behandelen.

Stel de juiste vragen

Heb je diabetes type 2? Hieronder staan een aantal vragen en onderwerpen die je kunt aankaarten bij het volgende bezoek aan je arts. Bekijk welke voor jou relevant zijn en stel ze.

1. Heb ik, naast het feit dat ik diabetes heb, redenen om mij zorgen te maken om de gezondheid van mijn hart en nieren?
2. Zijn er aanpassingen die ik in mijn leefstijl kan doen om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen?
3. Zijn er andere dingen die niet zo goed zijn voor mijn hart, en kan ik daar wat aan doen?
4. Ik vind het moeilijk om voldoende te bewegen, af te vallen en/ of gezond te eten. Zijn er programma's beschikbaar om me daarbij te helpen?
5. Als ik 's avonds mijn schoenen uitdoe, is het moeilijker om ze weer aan te krijgen. Is er een kans dat ik vocht vasthoud, en is er reden om dat nader te bekijken?
6. Ik krijg het tegenwoordig vaker benauwd als ik plat slaap. Rechttop slapen gaat beter. Is er reden om dat nader te bekijken?
7. Als ik bovenaan de trap kom, heb ik het vaak benauwd. Is er reden om dat nader te bekijken?
8. Ik denk dat ik misschien etalagebenen begin te krijgen. Is er reden om dat nader te bekijken?
9. Ik maak me soms een beetje zorgen om mijn hart, omdat <aanvullen>

.....

.....

.....

Is er reden om naar de gezondheid van mijn hart te kijken?

10. Het afgelopen jaar zijn mijn bloeddruk en cholesterol niet besproken. Is daar een reden voor, en is het verstandig dat te doen met het oog op hart- en vaatziekten?
11. Is het gezien mijn diabetes verstandig om een oogcontrole in te plannen?
12. Ik begrijp dat veel diabetespatiënten schade aan hun nieren kunnen oplopen zonder dat ze daar iets van merken. Hoe is het met mijn nieren gesteld?
13. Kunnen we het hebben over behandelingen of medicijnen waarmee ik het risico op hart- en vaatziekten kan verkleinen?
14. Ik gebruik nu medicijnen tegen hart- en vaatziekten. Loop ik nog steeds risico op een hartaanval of een beroerte?

Je kunt je dokter ALLES vragen waar je je zorgen om maakt, of als er dingen zijn die je niet begrijpt. Vragen staat vrij.

Je mag ook vragen stellen die niet gaan over ziekte of medicijnen

Je dokter kan je ook wijzen op hulporganisaties, bronnen of andere zaken die je helpen met je ziekte. Zo krijg je informatie ook nog eens eerder.

Maak een nieuwe afspraak

Vraag je arts of het nodig is om vaker een afspraak te maken. Om testresultaten te bespreken, bijvoorbeeld. Of om te kijken of er dingen veranderd zijn.

Maak aantekeningen

Schrijf het antwoord op al je vragen op, zodat je ze niet vergeet. Noteer ook andere vragen die je hebt – je zou niet de eerste zijn die op het laatste moment tóch vergeet ze te stellen.

Ruimte voor aantekeningen