

## KEUZETABEL DIABETES MELLITUS TYPE 2

**Ik slik 2 soorten tabletten (metformine en sulfonylureumderivaat, zoals gliclazide) in de maximale dosering, maar krijg mijn bloedsuiker niet goed onder controle. Wat zijn nu de verschillende mogelijkheden?**

Deze tabel kan u en uw huisarts of praktijkondersteuner (=POH) helpen om uw mogelijkheden voor verdere behandeling te bespreken.

	Begeleiding bij aanpassen leefstijl & verbetering innemen tabletten	Injectie insuline erbij	Tablet DPP-4-remmer erbij (zoals sitagliptine)	Injectie GLP-1-agonist erbij (zoals liraglutide)
<b>Hoe gaat de behandeling?</b>	Met uw arts of POH bespreekt u hoe u uw leefstijl kunt aanpassen en uw tabletten beter kunt innemen. Vaak is extra hulp en advies nodig (zoals van diëtist of fysiotherapeut).	U geeft uzelf 1x per dag een injectie met een insulinepen. De POH of diabetes-verpleegkundige leert u zelf uw bloedsuiker meten en insuline spuiten. De diëtist geeft u voedingsadviezen.	1x per dag een tablet innemen.	U geeft uzelf 1x per dag of 1x per week een injectie. De POH of diabetes-verpleegkundige leert u spuiten. U moet eerst naar de internist; die kan deze behandeling voorschrijven.
<b>Voor wie is de behandeling geschikt?</b>	Voor iedereen geschikt, vooral als u uw leefstijl nog meer wilt gaan verbeteren.	In principe voor iedereen als aanpassen leefstijl & verbetering innemen tabletten niet genoeg helpen. Is uw HbA <sub>1c</sub> meer dan 15 mmol/mol boven uw streefwaarde? Dan is insuline toevoegen de enige behandeling die goed werkt.	Geschikt als: - insuline niet in aanmerking komt, bijvoorbeeld omdat het extra belangrijk is dat u geen hypo's krijgt (bv. voor uw beroep) of als u uzelf niet kunt spuiten en niet uw bloedsuiker kunt meten; - uw HbA <sub>1c</sub> maximaal 15 mmol/mol hoger is dan uw streefwaarde.	Geschikt als: - insuline niet in aanmerking komt, bijvoorbeeld omdat het extra belangrijk is dat u geen hypo's krijgt (bv. voor uw beroep); - uw BMI hoger is dan 30 (het wordt pas vergoed bij BMI hoger dan 35); - uw HbA <sub>1c</sub> maximaal 15 mmol/mol hoger is dan uw streefwaarde.
<b>Krijg ik goede bloedsuikers?</b>	Ja, vaak wel. Met gezond eten, extra bewegen en afvallen bereiken veel mensen betere bloedsuikers.	3 op de 4 mensen haalt goede bloedsuikers met 1x per dag een injectie.	HbA <sub>1c</sub> kan maximaal 7 tot 9 mmol/mol dalen.	HbA <sub>1c</sub> kan maximaal 11 tot 18 mmol/mol dalen.
<b>Verandert mijn gewicht?</b>	Een gezonde leefstijl helpt om een goed gewicht te krijgen en te houden.	Gewicht wordt meer: 0,5 tot 3 kg.	Gewicht wordt meer: 0,5 tot 1 kg.	Gewicht wordt minder: 1 tot 3 kg.
<b>Welke nadelen heeft de behandeling?</b>	Gezond leven heeft alleen maar voordelen, voor diabetes en uw hele gezondheid.	Kans op hypo's. Deze kans is klein als u leert zelf uw bloedsuikers te meten en met insuline om te gaan. Huidirritatie op injectieplaats bij 1 op de 40 mensen.	Mogelijk pijnlijke gewrichten en/of hoofdpijn. Nog onzekerheid over risico op alveesklierontsteking en hartfalen, maar waarschijnlijk veilig.	Maagdarm-klachten (meestal voorbijgaand) bij 1 op de 4 mensen. Huidirritatie op injectieplaats bij 1 op de 5 mensen. Nog onzekerheid over risico op galstenen, alveesklierontsteking en netvlies-problemen, maar waarschijnlijk veilig.
<b>Belangrijk bij elke behandeling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Als u rookt: vraag hulp om te stoppen en bespreek met uw huisarts de mogelijkheden; zie keuzetabel stoppen met roken op <a href="#">Thuisarts</a>.</li> <li>- <a href="#">Gezond eten en extra bewegen</a> zijn voor iedereen met diabetes heel belangrijk. U kunt hulp krijgen van een praktijkondersteuner, diëtist, fysiotherapeut en via patiëntenorganisatie DVN en Diabetesfonds.</li> <li>- Meer informatie op <a href="#">Thuisarts.nl</a>: over <a href="#">medicijnen</a>, <a href="#">insulinepen</a> en <a href="#">leefstijl</a>.</li> <li>- Ondersteuning en medicijnen worden meestal vergoed uit de basisverzekering. U betaalt wel de eigen bijdrage. Informeer bij uw eigen zorgverzekeraar of kijk op <a href="#">www.dvn.nl</a> voor actuele informatie over vergoedingen.</li> </ul>			