

De Zorg voor uw diabetes in tijden van Corona



Geachte mevrouw/meneer,

We kunnen ons voorstellen dat u zich in deze tijden zorgen maakt. De onrust en onzekerheid over de Corona epidemie kunnen een gevoel van machteloosheid geven. Bovendien kunt u in de media lezen dat mensen met diabetes een verhoogd risico lopen als ze Corona krijgen.

Er is echter veel wat u zelf kunt doen om uw risico te verlagen, ook nu u thuis moet blijven!

Wist u dat:

Een hoopvolle boodschap: ook het merendeel van de mensen met diabetes hebben een mild beloop van een COVID-19 infectie.

Een fitte en uitgeruste patiënt met diabetes die goed is ingesteld, beperkt zijn/haar risico op complicaties bij het doormaken van een COVID-19 infectie.

De volgende adviezen worden aanbevolen voor mensen met diabetes:

1. Goede voeding en voldoende eiwit intake is belangrijk

- Als je ziek wordt, kun je in snel tempo spierweefsel en daarmee spierkracht verliezen. *Eiwitrijke voeding* is dan van belang (denk aan kwark, kipfilet, ei).
- Beperk ook in deze tijd het gebruik van alcohol, suikers, frisdrank en sappen.
- Eet gezond en afwisselend. Gebruik vitamine D volgens het advies op www.thuisarts.nl of zoals afgesproken met uw huisarts.
- Eet met rust en aandacht en liever niet voor de tv.

2. Stop met roken

- Mensen die roken hebben een hoger risico op infectie en complicaties met Corona.
- Ook nu kan de huisartsenpraktijk u (telefonisch) helpen in de begeleiding bij het stoppen met roken.

3. Voldoende beweging, ook als je binnen moet blijven.

Er is aangetoond dat voldoende beweging het immuunsysteem versterkt. Daarnaast stijgt uw glucose wanneer u minder beweegt.

- Ga buiten dagelijks wandelen zo lang het nog kan.
- Doe binnen oefeningen met tv (Nederland in Beweging iedere dag om 9.15 en 13.00) of internet/youtube.
- Probeer iedere 30 minuten op te staan en even in huis te lopen (verminderen zittijd).
- Probeer een *buddy* te zoeken in het elkaar ondersteunen van bewegen: dagelijks contact om elkaar te stimuleren om te bewegen (bellen, beeldbellen) kan helpen!

4. Verminderen van stress, zorgen voor ontspanning

- Zorg voor regelmatig momenten van ontspanning op een dag. Vermijd teveel op internet, tv of telefoon naar het nieuws te kijken.
- Bel of beeldbel regelmatig met dierbare vrienden of familie.
- Lees een boek of doe een spelletje of maak een puzzel.

5. Zorg voor een goede nachtrust

Als u thuis moet blijven is het lastiger een vast dagritme aan te houden. Probeer een vaste slaaptijd en wektijd aan te houden, om het slaappatroon te bevorderen.

6. Benut hulp van omgeving of internet

De DVN (diabetesvereniging Nederland) biedt veel informatie en heeft ook een online trefpunt waar mensen met vragen terecht kunnen. Ook op www.thuisarts.nl kunt u informatie over diabetes of het coronavirus vinden.

7. Bij koorts en hoesten op tijd bellen

Als u koorts krijgt (boven de 38 graden) en luchtwegklachten (hoesten of kortademigheid), is het advies te bellen voor overleg.

Ook bij braken of diarree is het belangrijk contact op te nemen. Soms moet er dan in overleg met de arts tijdelijk medicijnen worden gestopt of geminderd.

8. Stop nooit eigenhandig medicatie

In de media circuleert er regelmatig nieuws over medicijnen bij COVID.

Stop nooit eigenhandig medicijnen, maar bel ons voor advies.

9. Bel bij vragen de huisartsenpraktijk!

Ook in deze tijd zijn we er voor u, zit u met vragen, zorgen of merkt u dat uw glucose oploopt, bel ons voor advies!

Met vriendelijke groet,

Uw huisarts en praktijkondersteuner
Praktijk Zonneoord

Handige websites:

www.dvn.nl

www.diabetesfonds.nl

www.thuisarts.nl

Voor het maken van een prik-afspraak (indien het na overleg met de huisarts of praktijkondersteuner lab geprikt moet worden): <https://www.lab-west.nl/coronavirus.pp>