

# Het raadsel van ... ... de driemaandelijkse controle

**"HOI SAM, WAAROM MOET IK EIGENLIJK ELKE DRIE MAANDEN OP CONTROLE BIJ DE KINDERARTS EN WAT CONTROLEERT DIE EIGENLIJK ALLEMAAL PRECIJS?"**  
GROETEN VAN SIMONE UIT ZAANDAM.



**"IK WEET HET NIET PRECIJS SIMONE, MAAR IK GA HET VOOR JE UITZOEKEN!"**

**"AAN WIE KAN IK DIT NOU HET BESTE VRAGEN? AAN EEN DOKTER MISSCHIE, EEN KINDERARTS. MAAR ALLE ARTSEN EN DOKTOREN ZIJN NATUURLIJK KINDEREN AAN HET CONTROLEREN. WEET JE WAT, IK VRAAG HET AAN KINDER-DIABETESVERPLEEGKUNDIGE, ANNEKE ZWARTSCHOLTEN, DIE OOK IN DE REDACTIECOMMISSIE VAN SUGARKIDS ZIT. ZIJ WIL VAST VERTELLEN HOE DE DRIEMAANDELIJKSE CONTROLE IN ELKAAR STEEKT."**

**HOI ANNEKE, WAT FIJN DAT JE WILT HELPEN!**  
"Hoi Sam, natuurlijk wil ik dat. Laten we beginnen bij de diagnose, wat er allemaal gecontroleerd wordt als blijkt dat je diabetes hebt. Daarna gaan we het hebben over naar de driemaandelijkse controle."

**OKÉ, VERTEL MAAR 'NS WAT ER ALLEMAAL GECONTROLEERD WORDT OP HET MOMENT DAT DE DIAGNOSE DIABETES IS.**

"Als je net diabetes hebt, dan bekijken we allerlei dingen die laten zien of je goed groeit en hoe het verder met je gezondheid staat. Denk aan meten, wegen, bloedonderzoek. We nemen een paar buisjes bloed af en bekijken daarin bijvoorbeeld je HbA1C. Je HbA1C is een getal dat aangeeft hoe je gemiddelde bloedglucosewaarden er de afgelopen zes tot acht weken uitzagen. Daarnaast testen we nog een aantal antistoffen in je bloed. Ook testen we c-peptide: dit stofje laat zien of je zelf nog insuline aanmaakt. Als je nog niet heel lang diabetes hebt, dan maakt je lichaam namelijk meestal nog een klein beetje

insuline aan. Na langere tijd verdwijnt dat. Ook kijken we in je bloed of je misschien coeliakie hebt, dat is een darmprobleem en dat komt net wat vaker voor bij mensen met type 1 diabetes. In je bloed kunnen we ook zien welk type diabetes je hebt. Na alle onderzoeken ga je thuis aan de slag met je diabetes. We vragen kinderen, maar ook grote mensen, altijd een dagboekje bij te houden met onder andere hun bloedglucosewaarden. Het beste is om regelmatig te prikken, zo'n vier keer per dag, zodat je een dagcurve krijgt."

**EN WAT GEBEURT ER ALLEMAAL TIJDENS HET DRIEMAANDELIJKS ONDERZOEK?**

"Als je eenmaal goed bent ingesteld en je situatie onder controle is, ga je voortaan iedere drie maanden naar het ziekenhuis voor de driemaandelijkse controle. Een paar dagen van tevoren heb je dan al thuis een paar druppels bloed afgenomen en deze opgestuurd naar het lab. Dat is tenminste in ons ziekenhuis gebruikelijk. Het lab rekent je HbA1C uit, zodat de dokter die uitslag bij de hand heeft als je op controle bent. Dat praat wat makkelijker, want de arts kan meteen zien hoe het de laatste tijd met je waardes is geweest.

In de meeste ziekenhuizen ga je eerst een half uurtje naar de kinderarts. Deze praat dan met je en doet weer controles van gewicht, lengte, bloeddruk. Deze controles zijn trouwens allemaal vastgelegd volgens internationale afspraken. Over de hele wereld worden drie-

maandelijks dus dezelfde controles uitgevoerd. De kinderarts vraagt je hoe het gaat, zijn er problemen? Hij denkt met je mee over hoe je eventuele problemen zou kunnen verhelpen. Met de uitslag van de HbA1c-test erbij bespreek je met de kinderarts hoe het met je instelling gaat, heb je veel hypo's of juist hypers? Ook bespreek je samen de dagcurves. Als je veel hypo's of hypers hebt, dan moet je dosis insuline waarschijnlijk worden aangepast.

Het gesprek samen met jou en je ouders is heel belangrijk, om bijvoorbeeld te weten waaróm je veel hypo's hebt. Misschien komt dat wel doordat je heel veel sport of beweegt. Is dat zo, dan leer je hoe je het beste je insuline kunt spuiten en wat je moet eten voor, na en soms tijdens het sporten."

**EN WAT GEBEURT ER ALS JE KLAAR BENT BIJ DE KINDERARTS?**

"Na het gesprek met de kinderarts, ga je naar de kinderverpleegkundige, de diëtiste en de maatschappelijk werker. In Tergooi Ziekenhuizen, waar ik werk, zien we met z'n drieën tegelijk het kind en de ouders. Zo hoef je niet iedere keer je verhaal te doen en hoort bijvoorbeeld de diabetesverpleegkundige ook wat je bespreekt met de diëtiste en de maatschappelijk werkster."

**WAT DOET DE DIABETESVERPLEEGKUNDIGE?**

"Tijdens de controle kijk je samen met de arts ook naar het spuiten. Hoe spuit je, met plooi of zonder plooi? Want de manier waarop je spuit, kan weer invloed hebben op je waardes. En op welke plek spuit je? Is dat altijd in je been of je arm, of spuit je steeds op andere plekken? Spuit je elke keer op dezelfde plek, dan doet dat waarschijnlijk minder pijn. Dat is fijn natuurlijk, maar minder fijn is dat je spuitplekken kunt krijgen. Spuitplekken zorgen er namelijk voor dat insuline minder goed wordt

opgenomen op die plek. Het is dus belangrijk om af te wisselen. De ene keer in je been te spuiten, de andere keer in je buik. Dat kan lastig zijn, want soms is het eng om op een andere plek te spuiten. De diabetesverpleegkundige kijkt dan samen met je naar de beste plek en helpt je ermee."



**WAT DOET DE DIËTISTE?**

"Tijdens de controle bespreek je met de diëtiste hoe het met de voeding gaat. Wat eet je zo ongeveer op een dag? Is dat wat je wil eten, of heb je nog meer honger eigenlijk? Heb je misschien een groeispurt? Dan moet je voeding ook daarop aangepast worden."

**EN DE MAATSCHAPPELIJK WERKSTER?**

"Tijdens de driemaandelijkse controle praat je ook met de maatschappelijk werkster. Over hoe je het vindt dat je diabetes hebt, hoe praat je erover. Hoe gaat het op school enzovoorts. Als je problemen hebt met je diabetes, dan kan het zijn dat de maatschappelijk werkster je doorstuurt naar de psychologe. De meeste ziekenhuizen hebben ook een psycholoog in hun diabetesteam."

**EN VERDER...?**

"Er zijn nog een paar andere controles die de kinderarts 1 x per jaar of 1 x per twee jaar bij je doet."

**APK-KEURING:** "De jaarlijkse check-up oftewel de APK-keuring gebeurt bij ons in het ziekenhuis altijd rond je verjaardag, zodat je 'm niet kunt vergeten. Je stuurt van tevoren een beetje bloed op, dat je hebt verzameld en opgevangen met de spullen die je bij de driemaandelijkse controle hebt meegekregen."

**LICHAMELIJK ONDERZOEK:** "De arts kijkt of 'alles het nog doet', of je gezond bent. Ook belangrijk is of je goed groeit."

**VOETONDERZOEK:** "Als je diabetes hebt, kun je last krijgen van voetproblemen. Bijvoorbeeld wondjes die minder snel genezen. De arts kijkt of je hier last van hebt."

**NEUROLOGISCH ONDERZOEK:** "Hoe staat het met de gevoeligheid van je zenuwen en je reflexen?"

**EIWITONDERZOEK:** "Eén keer per jaar moet je urine afgeven en wordt deze onderzocht op eiwitten. Mochten je nieren niet goed werken, dan zouden ze namelijk eiwitten doorlaten die dan in je urine te vinden moeten zijn."

**EEN KEER PER TWEE JAAR**

**NIERONDERZOEK:** "Hier worden je nieren nog iets beter bekeken of ze het nog goed doen."

**OOGONDERZOEK:** "Vanaf je puberleeftijd controleert het ziekenhuis eens per twee jaar je ogen."

**SCHILDKLIERONDERZOEK:** "Meer mensen met diabetes hebben ook last van een minder goed werkende schildklier dan mensen zonder diabetes. Daarom checkt de arts de werking van de schildklier eenmaal per twee jaar."

*Diabeteslijn*

Wil je meer weten over diabetes of andere dingen die met diabetes te maken hebben? Dan kun je bellen naar de Diabeteslijn van de DVN. De Diabeteslijn is 24 uur per dag bereikbaar, maar 's nachts alleen in geval van nood.

Als je (033) 463 05 66 belt, krijg je iemand aan de lijn die zelf ook diabetes heeft. Dus die weet waar je het over hebt. De Diabeteslijn kun je ook mailen: [info@dnv.nl](mailto:info@dnv.nl)

Dat was het Sam. Ben je tevreden, weet je al wat meer?

**"NOU ANNEKE, DIT IS EEN HELE LIJST. IK DENK DAT SIMONE EN DE ANDERE LEZERS VAN SUGARKIDS HIER VEEL AAN HEBBEN. EN NU WEET IK TENMINSTE OOK WAT ZE ALLEMAAL MET ME DOEN EN WAAR ZE NAAR KIJKEN IN M'N BLOED TIJDENS DE CONTROLES IN HET ZIEKENHUIS. HARTSTIKKE BEDANKT EN BIJ JOU WIL IK NOG WEL EEN KEER OP CONTROLE KOMEN!"**



NOU, VOLGENS MIJ ZIJN MIJN OGEN PRIMA. ALLEEN VAN DAT RUSSISCH SNAP IK NIKS!