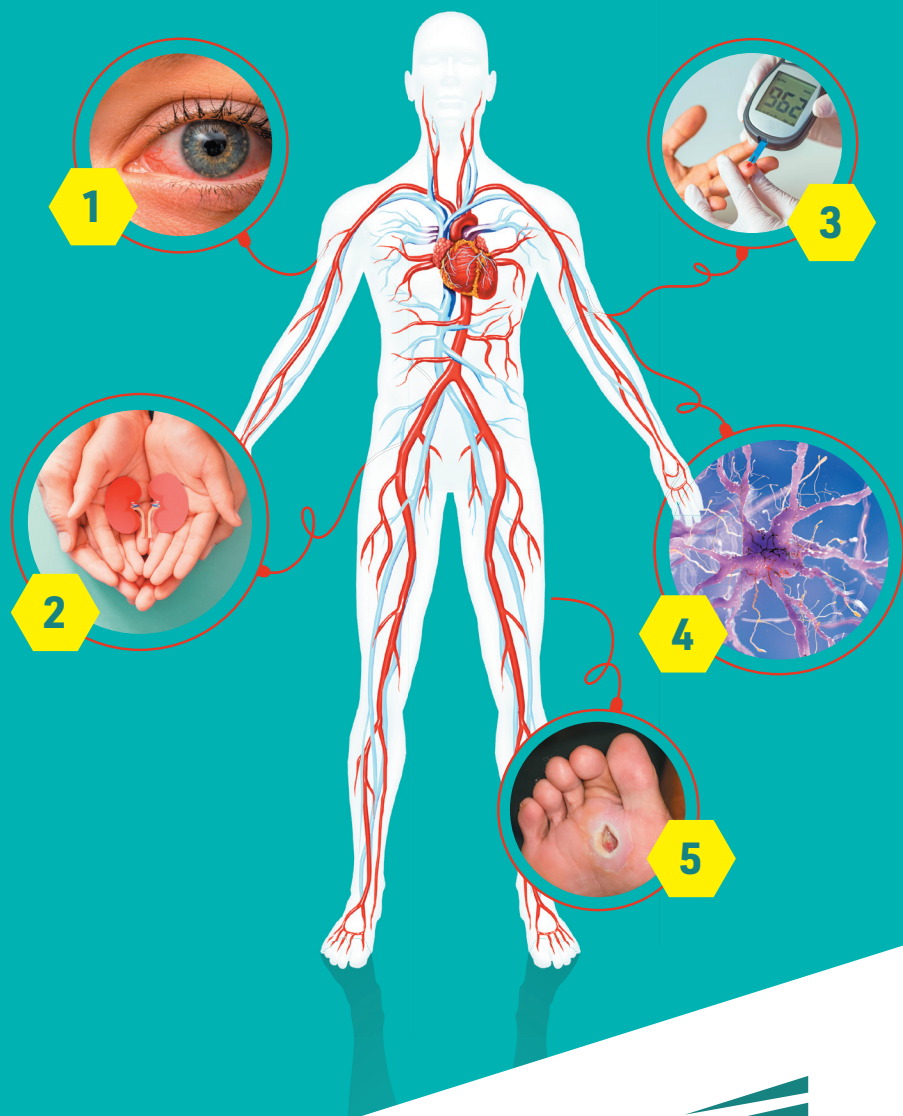


# Educatie kaart voor *PREDIALYSE* patiënten met diabetes



**TIPS!**

# Educatie kaart voor PREDIALYSE patiënten met *diabetes*

**1**

## **Aantasting bloedvaatjes van het oog door hogere suikerwaarden in het bloed en hoge bloeddruk (retinopathie).**

- Tip A: Houd uw bloeddruk en bloedsuikers in de gaten.
- Tip B: Oogcontrole bij wazig of dubbelzien. Geen controle kan leiden tot oogziekten of zelfs blindheid.
- Tip C: Jaarlijks uw ogen laten controleren.

**2**

## **Langdurig verlies van de nierfunctie door hogere suikerwaarden in het bloed of hoge bloeddruk (nefropathie).**

- Tip A: Ga regelmatig voor controle naar de internist of nefroloog.
- Tip B: Medicijnen volgens voorschrift innemen om grotere nierschade te voorkomen.
- Tip C: Vermijd het gebruik van veel zout, drink voldoende water 1.5 - 2 liter per dag.

**3**

## **Ontregelde bloedsuikerwaarden, hoge bloeddruk en cholesterol veroorzaken aderverkalking (hart en vaatziekte).**

- Tip A: Neem voldoende lichaamsbeweging.
- Tip B: Eet gezond en neem medicijnen op het juiste tijdstip in.
- Tip C: Stop met roken en alcohol gebruik.
- Tip D: Laat je regelmatig controleren door de desbetreffende specialist.

**4**

## **Zenuwbeschadiging door langdurige hogere suikerwaarden in het bloed of hoge bloeddruk (neuropathie).**

- Tip A: Een gezonde leefstijl door op tijd te eten.
- Tip B: Meet zelf uw bloeddruk en bloedsuiker op een vast tijdstip.
- Tip C: Vermijd hitte en of scherpe voorwerpen.
- Tip D: Regelmatig medische controle.

**5**

## **Door aantasting van zenuwen en bloedvaten ontstaat gevoelloosheid in de benen en neemt de kans op wondjes aan de voetzolen toe (diabetische voet).**

- Tip A: Niet op blote voeten lopen.
- Tip B: Dagelijkse voetcontrole en draag aangepaste schoenen.
- Tip C: Jaarlijkse voetcontrole bij de voetspecialist (podotherapeut).