

DiHAG – Langerhans:

Diabeteszorg tijdens COVID-19 pandemie

April 2020



DiHAG – Langerhans: Diabeteszorg tijdens COVID-19 pandemie

Op dit moment overheerst de COVID-19 pandemie niet alleen ieders dagelijks leven, maar ook de zorg in de huisartspraktijk. Door alle praktijkmedewerkers wordt zo goed als mogelijk zorg gegeven aan patiënten met (mogelijk) COVID-19. Daarnaast moet ook de noodzakelijke reguliere zorg voortgang vinden, veelal digitaal. Door deze omstandigheden is het veel lastiger om de diabeteszorg in de huisartspraktijk goed vorm te geven. Toch is het belangrijk om mensen met diabetes goed in beeld te houden en de noodzakelijke zorg te bieden.

Algemene adviezen voor mensen met diabetes:

1. **Zorg voor een goede en afwisselende voeding.** Beperk, ook in deze tijd, alcohol, suiker, frisdrank en vruchtensappen.
2. **Stop met roken.** Mensen die roken hebben een hoger risico op infectie en complicaties bij een coronavirusinfectie. Ook nu kan de huisartsenpraktijk u (telefonisch) helpen in de begeleiding bij het stoppen met roken.
3. **Zorg voor voldoende beweging,** ook als u binnen moet blijven. Er is aangetoond dat voldoende beweging het immuunsysteem versterkt. 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).
4. **Verminder stress en zorg voor ontspanning:** zorg regelmatig voor momenten van ontspanning op een dag. Vermijd om de hele dag op internet, TV of telefoon naar het coronanieuws te kijken, maar doe dit bijv. twee keer per dag. Bel of beeldbel regelmatig met dierbare vrienden of familie. Lees een boek of doe een spelletje.
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. Denk aan de mogelijkheid om een **thuisbloeddrukmeter of een bloedglucosemeter** aan te schaffen en bespreek deze mogelijkheid met de praktijkondersteuner. U hoeft dan niet naar de praktijk of het laboratorium, kunt zelf uw waardes bijhouden en overleggen met de praktijkondersteuner of de huisarts.
7. **Stop nooit met medicatie zonder overleg.** In de media circuleren er regelmatig (onjuiste) berichten over negatieve effecten van bepaalde medicijnen bij COVID-19. Stop nooit zonder overleg met medicijnen, maar bel de huisartsenpraktijk voor advies.
8. **Bel op tijd bij koorts en hoesten.** Als u koorts krijgt (boven de 38 graden) en luchtwegklachten (hoesten of kortademigheid), is het advies om te bellen voor overleg. Ook bij braken of diarree is het belangrijk contact op te nemen met de huisartsenpraktijk. Soms is het dan verstandig om in overleg met de huisarts medicijnen te stoppen of de dosering te verlagen.

Begeleiding diabetespatiënten tijdens COVID-19

Mensen met diabetes hebben meer kans op een gecompliceerder beloop van een COVID-19. Een slechte glykemische instelling verhoogt het overlijdensrisico. Een fitte en uitgeruste patiënt met een goed ingestelde diabetes beperkt het risico op complicaties bij het doormaken van een COVID-19 infectie.

Hoe kunnen we hieraan bijdragen:

1. *Stimuleer thuismetingen*

Op indicatie kan het verstandig zijn thuis de glucose te laten meten; bespreek of mensen een glucosemeter willen aanschaffen als hun laatste bloedglucosewaarde nog niet binnen de streefwaarde was. Hetzelfde geldt bij onvoldoende gereguleerde bloeddrukwaarden; stimuleer dan ook de aanschaf van een bloeddrukmeter en een weegschaal, of laat dit lenen bij familie/ vrienden. Bevorder bij deze thuismetingen het gebruik van thuisarts.nl.

2. *Beoordeel wie er nu in deze tijd je zorg nodig heeft*

Mensen met een slechte glykemische instelling en andere risicofactoren hebben extra risico op een ernstig beloop bij een COVID infectie.

Loop je lijst met diabetes patiënten door en neem actief contact op met:

- Mensen met een hoog HbA1C
- Mensen met insulinegebruik
- Mensen met een slechte nierfunctie (oranje/rood risico volgens de nieuwe tabel van chronische nierschade)
- Kwetsbare mensen met diabetes

Bespreek met hen de mogelijkheden om de instelling te verbeteren. Kijk wat haalbaar is in verbetering van gezonde leefstijl en geef advies hierin en ga na wat voor ondersteuning ze in hun omgeving hebben of kunnen vragen. Houd met deze groep regelmatig contact. Voor een werkwijze om eerst de zorg voor de meest kwetsbare patiënten te kunnen structureren: zie het voorbeeld vanuit zorggroep ECT Tiel:

http://www.diabetes2.nl/uploads/user/corona/ECT_corona.pdf

3. *Bij het afzeggen van de reguliere controles*

Wanneer er geen normale controle mogelijk is, neem dan contact op met de patiënt (telefonisch of d.m.v. beeldbellen). Laat patiënten het consult voorbereiden met behulp van de NDF-gesprekskaart en door, zo mogelijk, zelf bloeddruk, gewicht en bloedglucose te meten. Voor een uitgebreide beschrijving van de wijze waarop de diabeteszorg tijdens de coronacrisis kan worden georganiseerd: zie het voorbeeld vanuit zorggroep HONK:

http://www.diabetes2.nl/uploads/user/corona/HONK_corona.pdf

4. *Attendeer patiënt nooit eigenhandig medicatie te stoppen*

In de media circuleert er regelmatig nieuws over medicijnen bij COVID. Van ACE-remmers is bijvoorbeeld geen positief of negatief effect bewezen bij COVID, dus het advies is hier gewoon mee door te gaan. Een goede bloeddrukinstelling is juist nu van belang. Als mensen vragen over medicatie hebben, laat ze contact opnemen met de praktijk voor advies.

5. *Fundusscreening*

Het is geen probleem om de funduscontrole drie maanden uit te stellen. Laat bij nieuwe diabetespatiënten een fundusfoto vervaardigen, zodra dit weer mogelijk is. Dit geldt ook voor mensen met een milde achtergrondretinopathie (R1) bij het vorige fundusonderzoek. Bij (mogelijk) langdurig bestaande sterk verhoogde bloedglucosewaarden (HbA1c > 86 mmol/mol) moet controle van de fundus plaatsvinden vóór eventuele instelling op insuline, tenzij dit korter dan een jaar geleden gedaan is en er toen geen afwijkingen waren. Overleg bij afwijkingen met de oogarts.

6. *Voetzorg*

Het jaarlijks voetonderzoek bij mensen met Sims 0 kan één keer vervallen. Verricht bij mensen met Sims 1 het voetonderzoek bij een volgende controle. Mensen met Sims 2 en 3 zijn in principe al onder behandeling bij een podotherapeut. Check of er sprake is van medisch noodzakelijke voetzorg zoals instrumentele voetbehandeling bij patiënten met Sims 2 (zorgprofiel 3) en Sims 3 (zorgprofiel 4), in het geval van risico op of doorgemaakte pre-ulcera en bij risico op ingegroeide teennagels. Laat de patiënt hiervoor contact opnemen met de podotherapeut. Geef educatie over voetcontrole. Adviseer patiënt zelf de voeten te controleren op wondjes/blaren en adviseer om bij een wond aan de voeten direct contact op te nemen met de huisartspraktijk (bij Sims 0 en 1) of met de behandelend podotherapeut (bij Sims 2 en 3). Beoordeel zo nodig een foto van de voet of verwijs hiervoor door naar een podotherapeut.

7. *Bij koorts en hoesten op tijd bellen*

Stimuleer mensen met diabetes op tijd te bellen als ze ziek worden. Als ze koorts krijgen (boven de 38 graden en luchtwegklachten (hoesten of kortademigheid), is het advies te bellen voor overleg. Meestal stijgen de bloedglucosewaarden bij een infectie en koorts en is de insulinebehoefte verhoogd. Ook bij braken of diarree is het belangrijk contact op te nemen. Bij sommige geneesmiddelen is het noodzakelijk om (in overleg met de huisarts) met het gebruik te stoppen of de dosering te verlagen. Deze 'sick day rules' gelden met name voor SGLT-2-remmers, ACE-remmers, diuretica, metformine, ARB's en NSAID's (SADMAN).

Handige aanvullende informatie :

<https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/nieuws/het-nieuwe-coronavirus-en-diabetes-6-vragen-en-antwoorden>

<https://www.dvn.nl/nieuws/coronavirus>

<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/actueel>

<https://www.nhg.org/coronavirus>

<https://diabetestrefpunt.nl/>

<https://diabetesfederatie.nl/ndf-toolkit-persoonsgerichte-diabeteszorg#mijn-diabetesjaargesprek>

Met dank aan DiHAG experts Mariska Brinkers, Petra Elders, Bertien Hart, Annemarie Hofman, Marc Huls, Jaap Kroon, Jan Maarten Tolk en de Zorggroepen HONK en ECT Tiel (april 2020).