ESTER MARRÉE
Praktijkverpleegkundige,
Leidsche Rijn Julius
Gezondheidscentrum, Utrecht

PATIËNT STRÁÁLT WEER

Positieve gezondheid

Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentrum hanteert sinds 2018 de benadering van positieve gezondheid. Praktijkverpleegkundige Ester Marrée licht een inspirerende casus uit.

De situatie in 2018: mevrouw Yilmaz (52) is sinds 2010 bekend met diabetes mellitus type 2. Ze werd geboren in Turkije en woont sinds 1990 in Nederland. Zij en haar man hebben vier kinderen, van wie er twee thuis wonen. Mevrouw zorgt voor het huishouden en de kinderen. Ze wandelt soms met haar buurvrouw en doet niet aan andere sporten. Ze kookt meestal gerechten uit de Turkse keuken en soms een Hollandse stamppot. Mevrouw is timide, spreekt redelijk goed Nederlands en maakt geen tijd vrij om iets voor zichzelf te doen. Zij vindt het lastig voor zichzelf op te komen. In de afgelopen jaren heeft ze zich regelmatig bij de huisarts gemeld met kleine kwaaltjes: hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, nekklachten.

Vicieuze cirkel

Tijdens de kwartaalcontroles bespreken wij regelmatig hoe ze voeding en beweging kan inzetten om haar glucosewaarden omlaag te krijgen. Na de controles lukt het haar tijdelijk haar leefstijl te verbeteren, bijvoorbeeld minder koolhydraten eten en vaker een stukje wandelen, maar na enkele weken vervalt ze in oude patronen. Het lijkt een vicieuze cirkel. Eerder in 2018 is ze met insuline begonnen, omdat haar streefwaardes (glucose nuchter < 7 mmol/l en HbA1c < 53 mmol/mol) niet meer werden gehaald. Ze slikte toen de, bij haar gewicht, maximale dosering orale medicatie (2000 mg metformine en 120 mg gliclazide). Na de zomer van 2018 zie ik mevrouw Yilmaz weer. Zij spuit inmiddels 24 eenheden insuline. We bespreken wat verandering van leefstijl kan

betekenen. Ze heeft vaker last van vermoeidheid, slechter slapen en weinig energie. Aan de hand van de diabetes-gesprekskaart bekijken we samen onderwerpen die voor haar belangrijk zijn, aandacht nodig hebben of problemen geven. Ze wijst naar *lijf* (fitheid, klachten, gewicht) en *welzijn* (beleving ziekte, ontspanning, somber). Op de vraag waar ze behoefte aan heeft, antwoordt ze: 'Betere gezondheid, meer energie en meer levensvreugde'. Ik leg uit dat als ze meer gaat bewegen en ook haar voeding aanpast, dit invloed zou hebben op haar gewicht, glucosewaarden en vermoeidheid. 'Ik doe mijn best, maar vind het lastig om elke dag rekening te houden met wat ik eet', zegt ze. Ze geeft aan nu vaak apart te koken voor zichzelf. Ik adviseer haar met een diëtiste te bekijken hoe ze aanpassingen in de voeding kan doen om op die manier te koken voor het hele gezin. Om veranderingen vol te houden, zeg ik, is het belangrijk goed te bekijken hoe ze dit wil aanpakken en welke ondersteuning ze daarvoor nodig heeft. Bijvoorbeeld: bepalen welke vorm van bewegen het best bij haar past. Ze moet er zelf achter staan en er tijd voor maken.

Turkse diëtiste

Na ons gesprek besluit mevrouw Yilmaz naar een Turkssprekende diëtiste te gaan. Ze maakt samen met haar een plan/menu voor de komende weken. Ze vindt het fijn nu te weten welke voedingsmiddelen uit de Turkse keuken ze wel en niet kan gebruiken. Het lukt haar zes kilo (van 78 naar 72) af te vallen in drie maanden. Voor haar werkt het om het eten aan te passen door middel van

menu's. Ze kookt die voor het hele gezin, zodat ze samen kunnen eten. Verder gaat ze samen met een vriendin of haar man elke dag één tot anderhalf uur wandelen.

Afbouw medicatie

Drie maanden na ons gesprek over leefstijl meldt mevrouw Yilmaz zich bij de assistente vanwege dagelijkse hypoklachten (glucose nuchter tussen 4.2-5mmol/l). Ik zie haar de volgende dag op het spreekuur. Ze is inmiddels bijna zéven kilo afgevallen. Ze slaagt erin de aanpassingen in de voeding vol te houden en heeft plezier in dagelijks wandelen. Voor mij zit een heel andere mevrouw Yilmaz. Ze straalt, komt energiever over. Ze wordt verlegen van mijn compliment. Ik vraag wat de omslag voor haar betekent. Haar reactie: 'Ik heb veel meer energie, geniet van de wandelingen, maak met plezier eten voor de familie zonder iets te hoeven laten staan.' We halveren de gliclazide naar 60 mg en de insuline wordt afgebouwd in de volgende weken. Door haar nieuwe leefstijl vol te houden, heeft mevrouw begin 2019 nog acht eenheden insuline. Ze vindt het spannend helemaal met insuline te stoppen; ze is bang dat de glucosewaarden weer stijgen.

Door te blijven wandelen en te letten op de voeding, lukt het haar het gewicht stabiel te houden: tussen 70 en 72 kilo. Ze straalt wanneer ze de spreekkamer binnenkomt en vertelt vrolijk dat ook haar man vaker mee gaat wandelen, vijf kilo is afgevallen en minder insuline spuit. Mevrouw slikt dagelijks 2x 500 mg metformine, gliclazide. De toediening van insuline is inmiddels helemaal gestaakt.

Lockdown

Tijdens de eerste Covid-19-lockdown krijgt mevrouw Yilmaz een terugval. Ze vindt het moeilijk om op haar eten te letten en wandelt minder, uit angst buiten het virus op te lopen. Dit leidt tot een stijging van haar nuchtere glucosewaarden en het HbA1c (> 60 mmol/mol). Door haar te laten vertellen aan de hand van de gesprekskaart, zie ik duidelijk dat ze minder lekker in haar vel zit, dat daardoor de energie ontbreekt om voldoende te wandelen en haar diabetes ontregeld raakt. Ze wil graag de metformine verhogen naar 2x 1000 mg. Ze belooft te proberen weer meer te bewegen. Mevrouw bezoekt

FOTO: STOCK-ADORE.COM/MONSTER STUDIO

ook een aantal keren de diëtiste om – opnieuw – te kijken naar haar voeding.

Samen hebben we besproken wat ze wil bereiken, wat belangrijk voor haar is en hoe ze met tegenslagen als Covid-19 kan omgaan. Hierdoor krijgt ze meer balans in haar leven en weet ze haar diabeteswaarden te stabiliseren. Mevrouw Yilmaz is een andere vrouw geworden. Ze bepaalt zelf hoe ze haar dag indeelt, wandelt graag en komt voor zichzelf op. ■

Meer informatie

- richtlijnen.nhg.org. Zoek op: diabetes mellitus type 2
- Diabetes-gesprekskaart: ga naar diabetesfederatie.nl en zoek op 'Mijn diabetesjaargesprek'
- www.iph.nl
- Handboek positieve gezondheid in de huisartspraktijk. Machteld Huber, Karolien van den Brekel-Dijkstra en Hans Peter Jung. Bohn Stafleu van Loghum, ISBN 978-90-3682-652-5, € 49,95.