**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.
* Beperk ook in deze tijd het gebruik van alcohol, suikers, frisdrank en sappen.
* Eet gezond en afwisselend. Gebruik vitamine D volgens het advies van de praktijk.
* Eet met rust en aandacht en liever niet voor de tv.

1. **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.

1. ***Voldoende beweging, ook als je binnen moet blijven.***

Er is aangetoond dat voldoende beweging de 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)
* Probeer een *buddy* te zoeken in het elkaar ondersteunen van bewegen: dagelijks contact om elkaar te stimuleren om te bewegen (bellen, beeldbellen) kan helpen!

1. ***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

1. ***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

1. **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. De website van Miguide ([www.miguide.nl](http://www.miguide.nl)) staat ook voor iedereen open om vragen te stellen over Corona en diabetes. Miguide is bovendien een mooie leefstijlapp ondersteund door de NHG. Als u hier belangstelling voor heeft kunt u overleggen met uw praktijkondersteuner.
* Denkt u er eens over na om een *thuisbloeddrukmeter* aan te schaffen, en als u (nog) niet goed op uw streefwaarde zit met uw suiker ook een *glucosemeter*. U hoeft dan niet naar de praktijk of het laboratorium, kunt zelf uw waardes bijhouden en overleggen met de praktijkondersteuner of de huisarts.

**6 Stop nooit eigenhandig medicatie.**

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

Stop nooit eigenhandig medicijnen, maar bel ons voor advies.

1. **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 Bij vragen bel de huisartsenpraktijk!**

Ook in deze tijd zijn we er voor u , zit u met vragen of zorgen, bel ons voor advies!

Met vriendelijke groet,

Uw huisarts en praktijkondersteuner.

Handige websites:

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

www.diabetesfonds.nl

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

[www.miguide.nl](http://www.miguide.nl)