

## 4 x/dag glycemie meten

Voor ontbijt/middagmaal/avondmaal/slapengaan.

### Meettechniek

- Was uw handen (met zuiver water – geen gebruik maken van ontsmettingsalcohol of zeep) en droog ze af
- Prik op de zijkant van uw vinger
- Stuw bloed vanuit de basis van de vinger naar boven toe
- Vervang de priknaald dagelijks!

### Grenswaarden glycemie

- Nuchter: 80 - 125 mg%
  - Rest van de dag: 70 - 180 mg%
  - Voor het slapengaan: min. 110 mg%
- Indien glyc < 110 mg%: eet nog 1 (fruit)yoghurt

### Hypoglycemie ≤ 70 mg %

#### Op elk ogenblik

Glycemie meten (meten = weten!)

+ 3 druivensuikers of 1 klein glas cola (150 ml)

+ 1 traagwerkende koolhydraatbron

(vb. bruine boterham, droge koek of stuk fruit)

#### Net voor de maaltijd

Nuttig eerst 3 druivensuikers OF 1 glas cola (150 ml)

Eet nadien de voorziene maaltijd en injecteer uw gebruikelijke insulinedosis NA de maaltijd.

### Hyperglycemie > 200mg%

- Drink extra water
- Indien trend: bel naar de diabeteseducator
- Maak eventueel gebruik van een aanpassingsschema, opgesteld door uw arts

### Injecteren insuline

#### Snelwerkende insuline (Actrapid, Insuman Rapid)

Ongeveer 20 min. voor de maaltijd, in de buik.

#### Ultra-Snelwerkende insuline (Novorapid, Apidra, Humalog)

Max. 10 min. voor/tijdens/net na de maaltijd (indien u erg vetrijke voeding gebruikt zoals fastfood, pizza of frietjes), in de BUIK.

#### Langwerkende insuline (Lantus, Toujeo, Levemir, Insuman basal)

Op een vast tijdstip voor het slapengaan t.h.v. zijkant BOVEN-BEEN.

→ NOOIT zelf aanpassen zonder advies van uw arts!

#### Reserve-insuline => bewaren in koelkast

(in groentebak – niet in omgeving vriesvak)

Inspuitplaats steeds afwisselen binnen dezelfde zone om lipodystrofie te vermijden!

### Alcohol en diabetes (HYPO vermijden!)

- Bij meer dan 1 consumptie moet u compenseren met een bron van koolhydraten (vb. boterham)
- Wanneer u 's avonds alcohol gebruikt buiten de maaltijd, mag u voor het slapengaan zeker niet vergeten om eens extra uw glycemie te meten en eventueel nog 1 traagwerkende koolhydraatbron te eten.

### Reizen met vliegtuig

Vraag een attest aan de endocrinoloog om naaldjes en insuline in handbagage te mogen meenemen en kunnen meer schommelen.

### Ziekte

Ziekte = stress voor het lichaam => gevolg: glycemiewaarden staan gemiddeld hoger.

Bent u misselijk en kan u geen eten binnenhouden? Neem dan contact op met de dienst endocrinologie en injecteer géén insuline.

BRAKEN = BELLEN!



## Sport

Voor geplande inspanning/sport anticiperen om hypo-glycemie te vermijden:

- Injecteer 2 eenheden insuline minder bij de maaltijd voor uw geplande inspanning
- Start met een voldoende hoge glycemie voor u begint te sporten (ca. 150 mg%)

## Rijbewijs

- Indien u over een rijbewijs beschikt, dient dit aangepast te worden op het gemeentehuis (nodig: attest oogarts + attest endocrinoloog).
- Gewoon rijbewijs = aanpassen om de 5 jaar
- Professioneel rijbewijs = aanpassen om de 3 jaar
- Ook moet de autoverzekering ingelicht worden (document van melding vragen!)

## Consult oogarts (oogfundusonderzoek)

1x/jaar verplicht.

## Consult tandarts

1x/jaar aangewezen.



### ASZ

#### CAMPUS AALST DIABETESKLINIEK

Merestraat 80  
9300 Aalst  
T +32 (0)53 76 60 60  
F +32 (0)53 76 66 31  
Verpleegkundige/educator  
T +32 (0)53 76 67 22  
E diabeteskliniek.asz@asz.be

#### CAMPUS GERAARDSBERGEN DIABETESKLINIEK

Gasthuisstraat 4  
9500 Geraardsbergen  
T +32 (0)54 43 21 97  
F +32 (0)54 43 22 57  
E diabeteskliniek.ger@asz.be

#### CAMPUS WETTEREN DIABETESKLINIEK

Wegvoeringstraat 73  
9230 Wetteren  
T +32 (0)9 368 84 90  
F +32 (0)9 368 82 80  
E diabeteskliniek.wet@asz.be

Informatiebrochure

## Diabetes mellitus behandeld met 4 injecties insuline