



A.S.Z.
ZIEKENHUIS



Informatiebrochure

Diabetes mellitus behandeld met 4 injecties insuline

| Autonome verzorgingsinstelling

4 x/dag glycemie meten

Voor ontbijt/middagmaal/avondmaal/slaperen gaan.

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 BOVENBEEN.

----> 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 hypoglycemie 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.



A.S.Z. A.V.

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