

Diabetes mellitus en zelfcontrole

Diabetespoli



Inleiding

Diabetes mellitus is een chronische aandoening. Daarom is het voor u als mens met diabetes van belang een aantal zaken in de gaten te houden. U let op uw lichaamsgewicht, voeding, conditie van uw voeten, bezoekt regelmatig een oogarts en controleert uw bloedglucose. Dit laatste wordt zelfcontrole genoemd.

Zelfcontrole

Zelfcontrole is het zelf bepalen van de bloedglucosewaarden met behulp van een bloedglucosemeter.

Waarom zelfcontrole?



Onze bloedglucose wordt beïnvloed door onder andere voeding, lichaamsbeweging en medicijnen. Door deze zaken goed op elkaar af te stemmen, bent u in staat uw bloedglucose-regulatie goed op peil te houden. Zelfcontrole helpt bij het bereiken van dit evenwicht.

Door zelf uw bloedglucosewaarden te meten, bent u minder afhankelijk van anderen.

Wanneer zelfcontrole?

Er bestaat een verband tussen de bloedglucosewaarde, het voedsel dat u eet inspanning en dergelijke. Vlak voor het eten zijn de bloedsuikerwaarden lager dan anderhalf uur erna. Door regelmatig uw bloedglucosewaarde te meten, krijgt u inzicht in dit verband. Het prikken van een zogenaamde dagcurve kan hierbij een hulpmiddel zijn.

Een dagcurve heeft de volgende mogelijke meetpunten:

1. **N** = Nuchter. U meet voor het ontbijt en voor het gebruik van uw tabletten en/of insuline.
2. **NO** = Anderhalf tot twee uur na het ontbijt.
3. **VM** = Voor middagmaal en voor het gebruik van uw tabletten en/of insuline.
4. **NM** = Anderhalf tot twee uur na het middagmaal.
5. **VA** = Voor avondeten en voor het gebruik van tabletten en/of insuline.
6. **NA** = Anderhalf tot twee uur na het avondeten.
7. **VS** = Voor het slapen gaan.
8. **Nacht** = tijdstippen te bepalen in overleg met uw arts of diabetesverpleegkundige.

De meetpunten van dagcurve kunnen per persoon verschillen. In overleg met uw arts of diabetesverpleegkundige worden de voor u geldende meetpunten vastgesteld.

Naast het maken van een dagcurve is het raadzaam uw bloedglucosewaarden te meten op speciale momenten.

Bijvoorbeeld:

- Als u zich niet fit voelt of ziek bent.
- Als u denkt dat uw bloedglucose te hoog of te laag is.
- Voor en na het leveren van extra lichamelijke inspanning, bijvoorbeeld huishoudelijk werk, tuinieren sporten of vrijen.
- Tijdens de menstruatie.
- Als u boos, verdrietig of gestresst bent.

Te vaak meten is overbodig.

Bloedglucosewaarden bij diabetes mellitus

Een goed geregelde bloedglucose betekent een waarde tussen de 4 en 7 millimol/per liter bloed (mmol/l) vóór de maaltijden en tussen de 4 en 9 mmol/l anderhalf tot twee uur na de maaltijd.

Van een te hoge bloedglucose (hyperglycaemie) spreekt men als deze boven de 10 mmol/l is. Een te lage bloedglucose (hypoglycaemie) is onder de 4 mmol/l.

Het is belangrijk dat u iets met de uitkomsten van uw controles doet. U noteert alle metingen in een diabetesdagboekje en voorziet ze van commentaar zoals "te veel gegeten, verjaardag gehad, griep, hard gewerkt" en dergelijke. Zo zijn de oorzaken van schommelingen op te sporen. Het dagboekje levert u en uw behandelaar veel informatie over uw diabetesregulatie. U zult merken dat u steeds beter in staat zult zijn het juiste evenwicht te bewaren.

Als u regelmatig te hoge of te lage bloedglucosewaarden meet, is het nodig uw arts of diabetesverpleegkundige te waarschuwen. Bij een bezoek aan uw arts en/of diabetesverpleegkundige neemt u het diabetesboekje mee, zodat u alle belangrijke informatie bij u hebt.

Metten van de bloedglucosewaarden

U kunt bij de diabetesverpleegkundige informeren welk testmateriaal voor u het meest geschikt is. Bij alle testmaterialen levert men een gebruiksaanwijzing. Het is goed deze op uw gemak te lezen. Er staan tips in die van pas kunnen komen. Wanneer u twijfelt aan de betrouwbaarheid van de bloedglucosewaarde, neemt u contact op met uw arts of diabetesverpleegkundige.

De bloedglucosemeter en de teststrips

- Gebruik geen teststrips waarvan de uiterste gebruiksdatum is verstreken.
- Bewaar de teststrips droog en bij kamertemperatuur.
- Het is belangrijk de teststrip niet langer dan nodig bloot te stellen aan licht.
- Sluit de flacon goed af. Gebruikt u apart verpakte teststrips, dan maakt u de verpakking pas open vlak voordat u gaat meten.
- Controleer of de teststrips passen bij de bloedglucosemeter.
- Controleer, indien nodig, of de code van de teststrips overeenkomt met de code in de meter.
- Gebruik voldoende bloed voor een meting.
- Zorg dat de meter één maal per jaar gecontroleerd wordt. Informeer hiervoor bij uw diabetesverpleegkundige.
- Wanneer u twijfelt over de werking van de bloedglucosemeter neem dan contact op met uw leverancier.

Het verkrijgen van een bloeddruppel

U krijgt een druppel bloed door in de zijkant van uw vingertop te prikken. Het prikapparaat moet ingesteld worden op de laagst mogelijke prikdiepte. De druppel bloed brengt u aan op de teststrip. De uitslag is na enkele seconden af te lezen.

Aandachtspunten bij het prikken van bloed:

- Was uw handen met warm water en droog ze zorgvuldig. Warm water bevordert de doorbloeding van de vingers, transpiratievocht geeft een verkeerde uitslag.
- Prik aan de zijkant van een vingertop.
- Gebruik elke keer een nieuwe naald.
- Let op de hoeveelheid bloed die nodig is voor de meter die u gebruikt; de juiste hoeveelheid kan per type verschillend zijn.
Een te grote of te kleine druppel kan de verkeerde uitslag geven.
- U stuwt het bloed uit uw vinger door licht te knijpen. Het is onverstandig het bloed met veel kracht uit uw vinger te knijpen dit kan de uitslag beïnvloeden. Breng de eerste druppel bloed aan op de teststrip.
- Meet niet in een koud of vochtig vertrek, ook niet in de felle zon.
- Noteer de bloedglucosewaarden in uw dagboekje.

Bloedglucose testen op een andere plaats

Deze manier van prikken wordt ook wel AST (Alternate Site Testing) genoemd. Er wordt op een andere plaats geprikt dan in de vinger. Er kan bijvoorbeeld een bloeddruppel worden afgenomen uit de onderarm of de handpalm. Er zijn verschillende redenen waarom u een bloeddruppel van een andere plaats dan de vinger zou willen nemen; (bijvoorbeeld muzikanten, pijnlijke vingers en dergelijke) de diabetesverpleegkundige kan u alles vertellen over deze manier van bloedglucose testen.

Telefonisch spreekuur Diabetespoli :

Op werkdagen van 11.00 – 12.00 uur.

Telefoon: 0495 – 57 25 39

Heeft u buiten de openingstijden of in 't weekend dringende vragen neem, dan contact op met uw eigen huisarts of huisartsenpost.

Tot slot

Informeer bij uw arts of diabetesverpleegkundige naar de vergoedingsregeling van het bloedtestmateriaal door uw ziektekostenverzekeraar.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan tijdens de telefonische spreekuren contact op met de diabetesverpleegkundige.

R350.03 2010-11

1128052

