



INTERNE GENEESKUNDE

Diabetes Mellitus

Zelfcontrole

Inleiding

Diabetes mellitus (D.M.) is een chronische ziekte. Het is voor u als mens met diabetes van belang een aantal zaken in de gaten te houden. U let op uw lichaamsgewicht, de 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 bloedglucosewaarde met behulp van een bloedglucosemeter.

Waarom zelfcontrole

Onze bloedglucose wordt beïnvloed door voeding, lichaamsbeweging en medicijnen. Door deze zaken goed op elkaar af te stemmen, bent u in staat goed ingesteld te raken. Zelfcontrole helpt bij het bereiken van dit evenwicht.

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

- Door zelfcontrole kunt u nagaan of de voorgeschreven therapie adequaat is.
- U kunt wanneer uw bloedglucose ontregeld is, in overleg met uw arts of diabetesverpleegkundige, tijdig bijstellen door de

medicatie of voeding aan te passen. Hierdoor levert u een belangrijke bijdrage aan uw behandeling.

- Door zelfcontrole krijgt u meer inzicht op in uw bloedglucosewaarden en het insulineschema. U wordt hierdoor zelf deskundig waardoor het mogelijk is, uiteraard in overleg met uw behandelaren, eens af te wijken van het voorgeschreven schema.

Wanneer zelfcontrole

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

Een dagcurve heeft meestal vaste meetpunten:

1. N = Nuchter. U meet vóór het ontbijt en vóór het gebruik van uw tabletten en/of insuline.
2. VM = Vóór middagmaal en vóór het gebruik van uw tabletten en/of insuline.
3. VA = Vóór het avondeten en vóór het gebruik van uw tabletten en/of insuline.
4. VS = Vóór het slapen gaan.

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

Behalve voor de dagcurve is het verstandig uw bloedglucose te meten op speciale momenten. Bijvoorbeeld:

- als u zich niet fit voelt of ziek bent;
- als u twijfelt over hoe het met uw bloedglucose is gesteld;
- na het leveren van extra lichamelijke inspanning;
- vóór en na het sporten;
- tijdens de menstruatie;
- als u boos of verdrietig bent of in een stresssituatie;
- vóór het vrijen.

Bloedglucosewaarden bij diabetes mellitus

Een goed geregelde bloedglucose ligt tussen de 4 en 8 mmol per liter bloed. Van een te hoge bloedglucose (hyperglycaemie) spreekt men als deze boven de 8 mmol ligt. Een te lage bloedglucose (hypoglycaemie) ligt onder de 4 mmol.

Het is belangrijk dat u iets met de uitkomsten van uw controles doet. U noteert alle metingen in een diabetesdagboek en voorziet ze van commentaar zoals 'te veel gegeten', 'griep', 'hard gewerkt', 'boos geweest', 'slecht geslapen' enzovoort. Zo zijn de oorzaken van schommelingen op te sporen. Het dagboek verschaft 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.

Voorbeeld schema bloedglucose uitslagen

Datum 2014	Tijd n	Tijd v.m.	Tijd v.a.	Tijd v.s.	Tijd nacht
12/3 woe	6,2	2,9	5,2	17,6	
13/3 do	13,2	19,7	10,7	12,1	
14/3 vrij	10,1	9,4			

Insuline o	Insuline m	Insuline a	Insuline s	Opmerkingen
10	4	18	14	Hypo, om 11.30 boterham extra
14	8	12	16	Griep om 12.00 3E extra

Als u regelmatig te hoge of te lage bloedglucosewaarden meet, is het nodig uw arts of diabetesverpleegkundige te waarschuwen. Vanzelfsprekend doet u dit ook als u klachten over uw gezondheid heeft. Bij een bezoek aan uw arts en/of diabetesverpleegkundige neemt u het dagboek mee, zodat u alle actuele informatie bij u heeft.

Meten van de bloedglucosewaarden

Voor het bepalen van de bloedglucosewaarde heeft u een bloedglucosemeter, teststrips en een druppel bloed nodig. U kunt bij de diabetesverpleegkundige informeren welke meter 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 u van pas kunnen komen.

Wanneer u twijfelt aan de juistheid van de bloedglucosewaarde of de meter, neem dan contact op met uw arts, diabetesverpleegkundige of de zaak waar u de meter heeft gekocht.

De bloedglucosemeter en de teststrips

- Gebruik geen teststrips waarvan de uiterste gebruiksdatum is verstreken.
- Bewaar de strips droog en bij kamertemperatuur.
- Stel de strips niet langer dan nodig bloot 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 code van de teststrips overeen komt met de code in de meter. Zijn de codes niet hetzelfde, breng dan de juiste code in de meter aan.
- Controleer de teststrip nadat u hebt gemeten; was de druppel groot genoeg?
- Maak de meter regelmatig schoon (zie gebruiksaanwijzing). Na het schoonmaken en bij het aanbreken van een nieuwe verpakking strips controleert u de werking van de meter met behulp van de controlestrip en/of controlevloeistof. Informeer bij uw arts of diabetesverpleegkundige of de meter eenmaal per jaar bij het laboratorium kan worden gecontroleerd.
- Meet alleen wanneer het nodig is; meet dus ook niet te vaak.

Het verkrijgen van een druppel bloed

U krijgt een druppel bloed door in de zijkant van uw vingertop te prikken. Er zijn speciale prikkers in de handel die nauwelijks pijn veroorzaken en de vinger zo min mogelijk beschadigen. De druppel bloed brengt u aan op een speciale strip, die u in de meter schuift. De uitslag is na enkele seconden af te lezen.

Aandachtspunten bij het prikken van bloed:

- Was en droog uw handen zorgvuldig; transpiratievocht geeft een verkeerde uitslag. U kunt het beste warm water gebruiken; dat bevordert de doorbloeding.
- Prik aan de zijkant van een vingertop.
- Gebruik elke keer een nieuwe priknaald.
- Let op de hoeveelheid bloed die nodig is voor het apparaat dat u gebruikt; de juiste hoeveelheid is namelijk per type verschillend. Een te grote of te kleine druppel kan een 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 het testresultaat beïnvloeden.
- Breng de druppel bloed aan op de teststrip.
- Meet niet in een koud of vochtig vertrek; ook niet in de felle zon.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met uw diabetesverpleegkundigen van het ziekenhuis. Deze zijn tijdens kantooruren te bereiken via telefoonnummer: (0475) 38 21 42.