

Bayer HealthCare - Ascensia - feiten over gezondheid

Bayer Healthcare Division Diagnostics, Louizalaan 143, 1050 Brussel

Beheer tijdens ziekte



Beheer door diabetici tijdens ziekte

Als dieticus weet u hoe belangrijk het is om goed voor uzelf te zorgen. Dit kan moeilijker zijn wanneer u ziek bent, maar juist dan is het extra belangrijk om goed op uw voeding en medicatie te letten en uw bloed en urine te controleren.

Of het nu gaat om keelpijn, een verkoudheid, de griep, een infectie of een operatie die u onlangs hebt ondergaan, een ziekte vormt een extra belasting voor uw lichaam. Uw lichaam helpt u tegen de ziekte

te vechten door hormonen af te geven die uw lever ertoe aanzetten om glucose af te geven waardoor de werking van insuline wordt beïnvloed.

Hierdoor stijgt uw bloedglucosegehalte, soms zelfs tot een gevaarlijke waarde. Dit kan leiden tot diabetische ketoacidose (DKA) bij personen met type 1 diabetes en tot een hyperosmolair-hyperglycemisch niet-ketotisch coma (HNC) bij personen met type 2 diabetes, in het bijzonder ouderen.

Voorkom een riskante situatie en maak een plan voor dagen waarop u ziek bent en bespreek het met uw diabetesverpleegkundige voordat u ziek wordt. Uw plan moet de controle van het bloedglucosegehalte, controle op ketonen in de urine en de inname van medicijnen, voeding en vloeistoffen omvatten.

Controles volgens het plan bij ziekte

Controleer dag en nacht om de vier uur uw bloedglucosegehalte en controleer dan ook op ketonen in uw urine, in het bijzonder vóór elke maaltijd en rond bedtijd. Controleer bij elke urinelozing op ketonen met Ketostix® Teststrips. Noteer alle testresultaten. Ketostix® Reagentstrips zijn op recept verkrijgbaar. Zorg dat u altijd een flacon in huis hebt voor het geval dat.

Blijf uw bloed en urine controleren zolang:

- ⇒ uw bloedglucosewaarde hoger is dan 235 mg/dl
- ⇒ uw ketonwaarden GEMIDDELD tot HOOG zijn
- ⇒ u uw normale maaltijdplan niet kunt aanhouden
- ⇒ u nog steeds ziek bent.



Medicatie

Ook al voelt u zich ziek, verander uw medicatieroutine niet. Blijf uw insuline en andere voorgeschreven medicatie normaal innemen/toedienen.

Afhankelijk van de mate van ziek zijn en uw bloedglucose- en ketonwaarden kan het nodig zijn om elke drie tot vier uur een extra dosis kort- of snelwerkend insuline te gebruiken. Gebruik een schaal of een algoritme zoals het onderstaande voorbeeld om te weten te komen hoeveel u moet gebruiken. Vraag uw arts, praktijkverpleegkundige of diabetesverpleegkundige om u er één te geven die u kunt behouden.

Voorbeeld

Bloedglucosewaarde

Onder 90 mg/dl
235 - 289 mg/dl
235 - 289 mg/dl
289 - 398 mg/dl
289 - 398 mg/dl
> 389 mg/dl
> 389 mg/dl

Ketonen in urine

Negatief - Positief
Negatief - Weinig
Gemiddeld - Veel
Negatief - Weinig
Gemiddeld - Veel
Negatief - Weinig
Gemiddeld - Veel

Kortwerkend insuline

--- eenheden minder
--- eenheden meer
--- eenheden meer
--- eenheden meer
--- eenheden meer
--- eenheden meer
--- eenheden meer

Vloeistoffen

Voldoende drinken is uitermate belangrijk, aangezien uitdroging uw ziekte kan verergeren. Als u vocht verliest door diarree, koorts of braken of als u minder drinkt of meer urineert dan gewoonlijk, loopt u het gevaar uitgedroogd te raken. Als algemene regel geldt: wanneer u ziek bent elk uur een vol glas water drinken en dranken die cafeïne bevatten vermijden. De keuze voor een drank moet op uw

bloedglucosewaarde worden afgestemd. Als uw bloedglucosewaarde hoger is dan 235 mg/dl, neem dan calorievrije dranken zoals water, bouillon of glucosevrije frisdranken zonder cafeïne. Als u een lage bloedglucosewaarde hebt, neem dan een normale frisdrank, melk of vruchtensap.

Voeding

Het is mogelijk dat u tijdens uw ziekte niet uw normale maaltijdplan kunt aanhouden, maar het is belangrijk om regelmatig koolhydraten te eten om uw bloedglucosegehalte op peil te houden. Afhankelijk van de bloedglucose (BG)-waarden die u op het gebruikelijke tijdstip voorafgaand aan een maaltijd hebt gemeten, dient u koolhydraten (CHO) te eten of deze via vloeistof op te nemen volgens het onderstaande schema:

BG lager dan 181 mg/dl BG 181 - 253 mg/dl BG hoger dan 253 mg/dl	15 gram CHO/uur 15 gram CHO tijdens de maaltijd of binnen een uur 1 vol glas calorievrije drank / uur plus minimaal 150 gram CHO/dag om ondervoeding te voorkomen.
--	---

Voeding en dranken die 15 gram koolhydraten bevatten:

- ⇒ 1 kop kippensoep (op bouillonbasis)
- ⇒ ½ kop crèmesoep
- ⇒ ½ kop gekookte granen
- ⇒ ½ kop vanille-ijs
- ⇒ ½ kop gemberbier (geen light-variant) 0 1/3 kop druivensap
- ⇒ ½ kop appelsap
- ⇒ ½ kop sinaasappelsap
- ⇒ ½ kop cola (geen light-variant)
- ⇒ ½ kop cranberrysap

Neem contact op met uw arts of diabetesverpleegkundige als:

- ⇒ U hebt gebraakt of gedurende meer dan 6 uur diarree hebt gehad.
- ⇒ U gedurende meer dan vier uur niet hebt kunnen eten of drinken.
- ⇒ Er na twee dagen nog geen verbetering in uw ziekte optreedt.
- ⇒ U gedurende 24-48 uur een hoog bloedglucosegehalte hebt gehad, al dan niet met ketonen in uw urine.
- ⇒ U extra kort- of snelwerkende insuline hebt gebruikt, zoals aanbevolen door uw arts.
- ⇒ U niet zeker weet wat u moet doen.
- ⇒ U een van de volgende tekenen van ketoacidose hebt:
 - ✓ Buikpijn
 - ✓ Misselijkheid of braken
 - ✓ Snel ademen of snelle hartslag
 - ✓ Zoetruikende 'ketonadem'
 - ✓ Dorst en vaak urineren
 - ✓ Zwakte of vermoeidheid
 - ✓ Visuele stoornissen
 - ✓ Slaperigheid, problemen met wakker blijven
 - ✓ Gesprongen lippen of droge mond (tekenen van uitdroging)

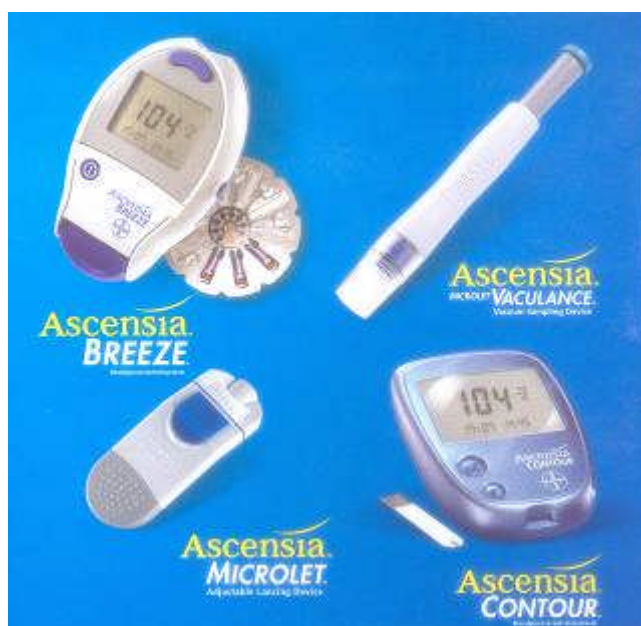


Wees voorbereid!

Stel een doos samen voor gebruik bij ziekte die deze folder bevat alsmede de volgende artikelen. Bewaar deze op een handige plaats buiten het bereik van kinderen. Noteer alle houdbaarheidsdatums op uw huishoudkalender, zodat u de artikelen kunt vervangen voordat de houdbaarheidsdatum is verstreken. Stel een familielid of vriend op de hoogte van uw ziek zijn, zodat er iemand is die elke vier tot zes uur naar u kan komen kijken.

- ⇒ Bloedglucosesensors: bijv. Ascensia™ AUTODISC, Ascensia™ ELITE sensors of Ascensia™ MICROFILL
- ⇒ Urineteststroken voor het bepalen van ketonen in urine: Ketostix® Teststrips (controleer de houdbaarheidsdatums!)
- ⇒ Microlet®-lancetten
- ⇒ Glucolog®-logboek en pen (voor testresultaten)
- ⇒ Algoritme of schaal van uw arts/diabetesverpleegkundige/apotheker met de aanpassing van de dosering insuline/orale diabetesmedicatie aan de hand van uw bloedglucose- en ketonwaarden.
- ⇒ Vrij verkrijgbare (suikervrije) geneesmiddelen voor keelpijn, hoest, verstopte neus, koorts, hoofdpijn, maagklachten, diarree en braken, zoals aanbevolen door uw arts of apotheker.
- ⇒ Dranken met en zonder calorieën.
- ⇒ Een lijst met voedingsmiddelen en dranken die 15 gram koolhydraten bevatten en die meestal voorhanden zijn (bespreek dit met uw diëtist)
- ⇒ Thermometer
- ⇒ Belangrijke telefoonnummers van bijv. familieleden, arts, diabetesverpleegkundige, praktijkverpleegkundige, taxi, plaatselijk ziekenhuis, afdeling spoedgevallen, enz.
- ⇒ Geld voor een taxi
- ⇒ Deze Ascensia"-folder met feiten over gezondheidszorg om deze in de toekomst te kunnen raadplegen

Het is zeer belangrijk te weten hoe u moet handelen wanneer u ziek bent. Voorkom een riskante situatie en maak een plan voor dagen waarop u ziek bent en bespreek het met uw verpleegkundige voordat u ziek wordt. Denk eraan dat u het onder controle houden van uw diabetes zelf in de hand hebt.



Neem voor meer informatie over ons assortiment Ascensia-diabetesproducten contact op met Ascensia-Diabetes Support op het groen nummer: 0800 97 212. U kunt ook onze website bezoeken op: www.ascensia.com

Ascensia MICROLET VACULANCE,
Ascensia MICROLET, DIASTIX, KETOSTIX
Ascensia BREEZE,
Ascensia CONTOUR,
Ascensia ELITE
Ascensia ESPRITS trademarks of Bayer Healthcare LLC.