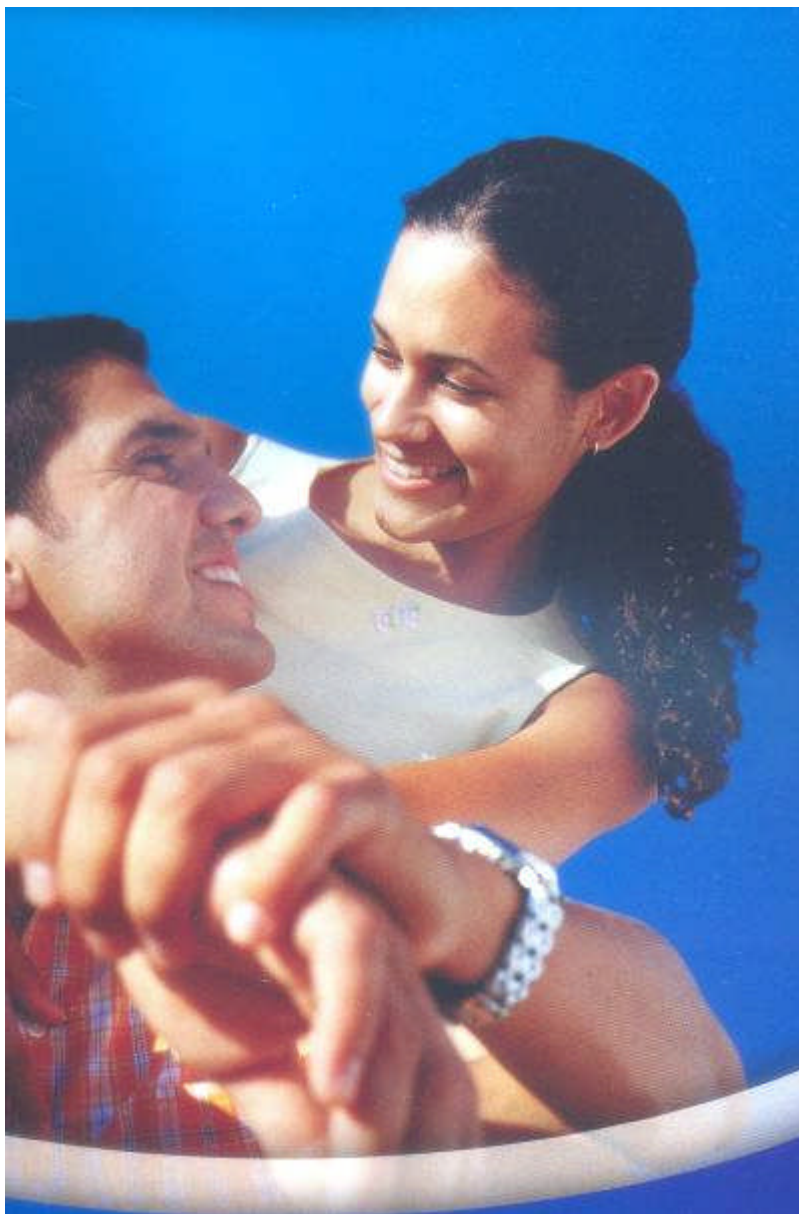


Bayer HealthCare - Ascensia - feiten over gezondheid

Bayer Healthcare Division Diagnostics, Louizalaan 143, 1050 Brussel

Controleren van het bloedglucose gehalte



Wat wordt bedoeld met het controleren van het bloedglucosegehalte?

Glucose is een type suiker dat in het bloed voorkomt. Het controleren van het bloedglucosegehalte vormt een belangrijk onderdeel van de behandeling van uw diabetes. Een bloedglucosecontrole vertelt u hoeveel glucose er op een bepaald moment in uw bloed aanwezig is. In het dagelijkse leven zijn er veel factoren die uw bloedglucosespiegel beïnvloeden. Door te controleren kunt u te weten komen of u met uw maaltijdplan, medicatie en lichaamsbeweging uw bloedglucose voldoende onder controle houdt.

Wie moet zelf zijn bloedglucosegehalte controleren?

Een controle die u zelf uitvoert, heet een zelfcontrole. Diabetes verandert de wijze waarop het lichaam de bloedglucosespiegel reguleert. Regelmatige controle helpt u uw bloedglucose op zo normaal mogelijke waarden te houden.

Hoe kan het controleren van het bloedglucosegehalte mij helpen?

Uw diabetesteam heeft samen met u een plan opgesteld om u te helpen uw bloedglucose onder controle te houden. Een van de beste manieren om er zeker van te zijn dat het plan werkt, is het zelf controleren van het bloedglucosegehalte. Uit onderzoek is gebleken dat een goede bloedglucoseregulering het risico op oogaandoeningen, nieraandoeningen en zenuwbeschadiging tengevolge van diabetes kan verkleinen. Door zelf uw bloedglucose te controleren, komt u te weten hoe uw lichaam onder invloed van de diabetes reageert op dagelijkse gebeurtenissen. U krijgt een antwoord op vragen als “wat gebeurt er met mijn bloedglucosegehalte tijdens stressvolle perioden of wanneer ik ziek ben?” of “wat gebeurt er met mijn bloedglucosegehalte wanneer ik aan lichaamsbeweging doe?” Het controleren van het bloedglucosegehalte kan u helpen beslissen hoe u beter voor uzelf kunt zorgen.



Hoe vaak moet ik mijn bloedglucosegehalte controleren?



Hoe vaker u controleert, hoe meer u te weten komt over uw bloedglucoseregeling. In het dagelijkse leven zijn er veel factoren die uw bloedglucose beïnvloeden, zoals eten, lichaamsbeweging, medicatie, ziekte en stress. Het is dus belangrijk om uw bloedglucosegehalte op verschillende momenten van de dag te controleren. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het dagelijks controleren van het bloedglucosegehalte, tot 4 maal per dag of vaker, een goede manier is om te leren hoe u uw bloedglucose beter kunt reguleren. Een goede controle van uw bloedglucose helpt u het risico op toekomstige problemen tengevolge van diabetes te verkleinen (zie de folder Actief beheer).

Door regelmatige controle krijgt u de informatie die u nodig hebt om dagelijks te veel hoge of lage bloedglucosespiegels te voorkomen. Uw diabetesteam helpt u te bepalen hoe vaak u moet controleren.

Wanneer moet ik mijn bloedglucosegehalte controleren?

Uw diabetesteam helpt u ook te bepalen wanneer u moet controleren. Het is een goed idee om op verschillende momenten te controleren. Hieronder staan enkele nuttige momenten waaruit u kunt kiezen:

- ⇒ vóór het ontbijt - dit wordt de nuchtere bloedglucosespiegel genoemd. Vasten betekent dat u gedurende minimaal 8 uur niets hebt gegeten
- ⇒ 1-2 uur na het ontbijt - dit wordt de postprandiale bloedglucosespiegel genoemd
- ⇒ vóór de lunch
- ⇒ 1-2 uur na de lunch

- ⇒ vóór de avondmaaltijd
- ⇒ 1-2 uur na de avondmaaltijd
- ⇒ vóór bedtijd
- ⇒ om 2:00 of 3:00 uur 's nachts, als u insuline gebruikt

Het is raadzaam om extra controles uit te voeren wanneer:

- ⇒ Er veranderingen zijn in uw behandelplan
- ⇒ U een nieuwe medicatie voor diabetes gaat gebruiken
- ⇒ U denkt dat uw bloedglucosespiegel te laag of te hoog is
- ⇒ U ziek bent



Hoe kan ik wijs worden uit de verschillende bloedglucosespiegels op verschillende momenten?

Een bloedglucosespiegel van 1-2 uur na het eten wordt postprandiaal genoemd. Uit onderzoek is gebleken dat bloedglucosespiegels bij mensen met diabetes meer dan tweemaal zo hoog kunnen worden na het eten, zelfs als hun bloedglucosespiegel vóór het eten normaal is. Het is essentieel om uw streefwaarden voor uw nuchtere bloedglucosespiegel en postprandiale bloedglucosespiegel met uw diabetesteam te bespreken.

Streefwaarden voor bloedglucosespiegels

Mijn streefwaarde voor mijn nuchtere bloedglucosespiegel is: _____
 Mijn streefwaarde voor mijn postprandiale bloedglucosespiegel is: _____
 Mijn streefwaarde voor de bloedglucosespiegel rond bedtijd is: _____

Moet ik de resultaten echt noteren?

Ja, houd een dagboek bij (bijv. Glucolog) van uw bloedglucosewaarden. Noteer ook de datum en de tijd en of de zelfcontrole voor of na het eten werd uitgevoerd. Ander informatie over voeding, lichaamsbeweging, medicatie of over hoe u zich voelt is ook nuttig.

U kunt ook de resultaten automatisch downloaden van uw Ascensia®bloedglucosemeter met behulp van de gratis WinGLUCOFACTS®-software die verkrijgbaar is bij www.ascensia.com

Neem altijd uw dagboek mee wanneer u uw diabetesteam bezoekt. U kunt dan samen bekijken of er patronen aanwijsbaar zijn in uw bloedglucosewaarden (zie de folder HbA1c-bepaling). Aan de hand van de patronen kunt u besluiten of uw plan aangepast moet worden.

Wat kan ik doen om mijn zelfcontroletechniek te verbeteren?

Volg de richtlijnen die zijn meegeleverd bij de meter die u gebruikt. Overleg met uw diabetesteam over uw meter en de manier waarop u de controle moet uitvoeren. Hieronder volgen enkele tips voor het verkrijgen van de nauwkeurigste resultaten:

- ⇒ Houd de meter schoon.
- ⇒ Bewaar de testmaterialen bij kamertemperatuur.
- ⇒ Controleer de houdbaarheidsdatum van de testmaterialen.
- ⇒ Was uw handen met warm water en zeep. Droog ze goed af.

- ⇒ Houd uw hand omlaag zodat het bloed onder invloed van de zwaartekracht naar uw vingertoppen stroomt.
- ⇒ Gebruik een nieuw lancet in een prikapparaat en prik in de zijkant van uw vinger.
- ⇒ Zorg dat u voldoende bloed van een bloeddruppel verkrijgt om op de teststrip of de testsensor aan te brengen.
- ⇒ Noteer uw testresultaten.

Ja, u kunt uw diabetes onder controle houden. Het controleren van het bloedglucosegehalte vormt een belangrijk onderdeel van uw diabetesbeheer. Door het uitvoeren van zelfcontroles kunt u te weten komen hoe hoog uw bloedglucosespiegels zijn en hoe goed uw diabetesplan werkt. De controles zullen snel een normaal onderdeel van uw dagelijkse routine worden. Hoe beter u wordt in het gebruiken van de resultaten van de zelfcontrole, hoe beter u de ziekte onder controle krijgt. Denk eraan dat u uw gezondheid 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.

