

Diabetes en zelfcontrole



Gezonde voeding, voldoende beweging, medicatie en educatie zijn de sleutelfactoren voor normale bloedglucosewaarden.

Mensen die hun bloedglucosewaarden binnen aanvaardbare grenzen houden:

- ◆ hebben een betere levenskwaliteit: zij voelen zich actiever en gezonder
- ◆ hebben een kleinere kans op het ontwikkelen van (lange termijn) complicaties, zoals slecht zien, hart- en vaatziekten en gevoelsstoornissen

Beter inzicht in mijn diabetes

Bedenk dat u door regelmatige zelfcontrole uw lichaam beter leert kennen, waardoor uw behandeling beter kan worden aangepast. U zult merken dat u uw diabetes dan steeds beter onder controle kunt houden, en daardoor voelt u zich zekerder.

Ga niet alleen uit van uw gevoel!

Iemand die zich prima voelt kan tóch een te hoge bloedglucosewaarde hebben. Indien deze toestand lang aanhoudt, leidt dit tot een hoger risico op complicaties.

Hoe vaak moet ik testen?

Dit hangt af van een aantal factoren:

- ◆ het type diabetes: type 1 of type 2
- ◆ de hoeveelheid en frequentie van uw medicatie
- ◆ de mate van bloedglucoseschommelingen op een dag

Wanneer moet ik testen?

Type 1 diabetes:

- ◆ Test uw bloedglucose voor iedere maaltijd en soms 's nachts of voor het slapengaan.

Type 2 diabetes:

- ◆ Test aanvankelijk uw bloedglucose 4 keer per dag - voor iedere maaltijd en voor het slapengaan
- ◆ Wanneer uw bloedglucoseniveaus zich gestabiliseerd hebben, test u zich voor uw ontbijt 3 tot 7 keer per week
- ◆ Zorg ervoor dat u elke maand enkele dagen intensiever controleert, namelijk 4 keer per dag, voor iedere maaltijd en voor het slapengaan

U dient vaker te testen wanneer u:

- ◆ ziek bent of onder stress staat
- ◆ veranderingen aanbrengt in uw eetgedrag, medicatie, slaappatroon of bewegingspatroon

De ideale meetfrequentie is voor iedereen verschillend.

Bespreek dit daarom altijd vooraf met uw behandelend arts en/of diabetesdeskundige.

Vragen over Tips of over LifeScan producten: bel ons gratis nummer 0800-15325.



www.lifescanbe.be