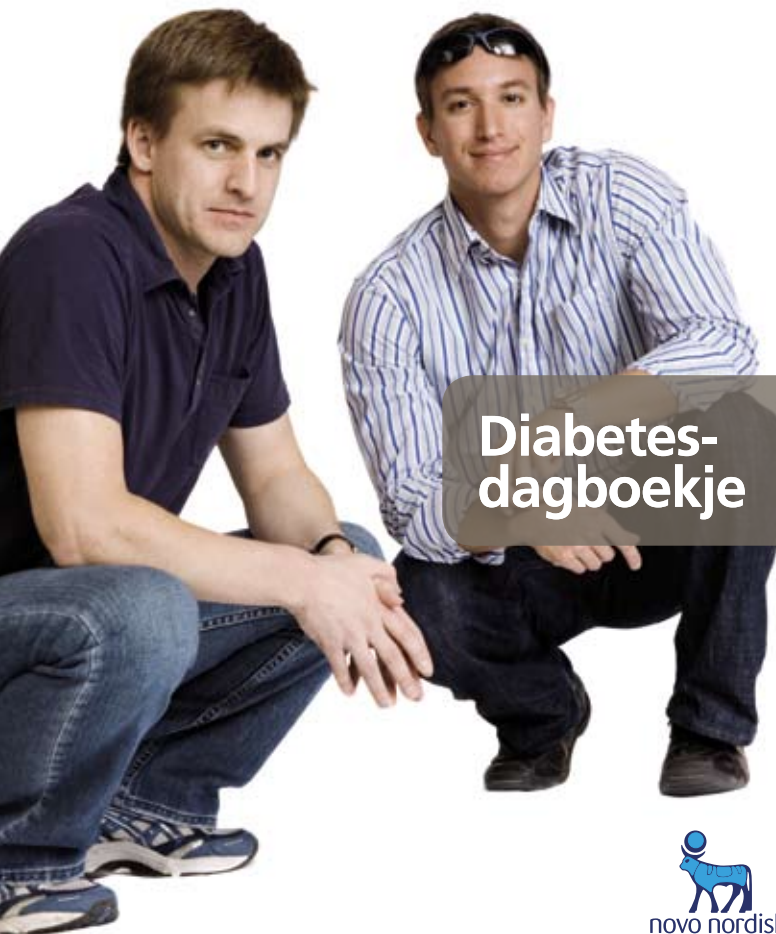


changing diabetes



Diabetes-
dagboekje

The way we are changing diabetes

Novo Nordisk beschouwt het als haar missie om de toekomst van diabetes te veranderen. Om deze visie gestalte te geven hebben wij het Changing Diabetes-programma ontwikkeld. Changing Diabetes omvat diverse nationale en internationale initiatieven, die zich met name richten op communicatie met en voorlichting aan mensen met diabetes en alle betrokkenen om hen heen.

Het Changing Diabetes-programma kent zes pijlers:

- Geschiedenis
- Onderzoek
- Preventie & Bewustwording
- Behandeling
- Zorgvernieuwing
- Educatie

Op www.changingdiabetes.nl vindt u een overzicht van alle activiteiten die Novo Nordisk ontplooit om vorm te geven aan Changing Diabetes. Met Changing Diabetes willen wij bereiken dat de behandeling en de zorg voor mensen met diabetes, de wijze waarop de maatschappij met deze aandoening omgaat verandert, zodat de toekomst van mensen met diabetes verbetert.



Inhoudsopgave

The way we are changing diabetes	2
Leven met diabetes	4
Persoonlijke gegevens	6
Toelichting bij het diabetesdagboek	8
Insuline	9
Insulineschema	10
Persoonlijke notities	11
Bloedglucose-uitslagen	12
Bloedglucosedagcurve	34
Voedingsdagboek	36

Leven met diabetes

Ieder mens ervaart diabetes op zijn eigen manier. Dit dagboekje geeft u de mogelijkheid om uw dagelijkse ervaringen vast te leggen. U kunt daarbij denken aan uw bloedglucosewaarden, gebruik van geneesmiddelen en bijzonderheden zoals hypo's of ziekte.

Het dagboekje is een handig hulpmiddel bij een bezoek aan uw behandelaar, apotheker of diabetesverpleegkundige om te laten zien hoe het de afgelopen tijd is gegaan.

Opschrijven wat u meemaakt en hoe het met de controle van de diabetes gaat, helpt bij het nemen van beslissingen over de gewenste behandeling. Maar het dagboekje

helpt ook bij het bieden van leefstijladvies op maat, want geen mens met diabetes is hetzelfde.

Dit diabetesdagboekje is er één uit een reeks van brochures over diabetes. Meer informatie over diabetes en over de andere brochures in deze reeks, vindt u op www.novonordisk.nl, de website van Novo Nordisk. Op deze website vindt u ook de laatste versies van de bijsluiterteksten van de insulines van Novo Nordisk. U kunt voor meer informatie ook contact opnemen met de afdeling Informatie & Service. Telefoon: +31 (0)172 44 96 00. E-mail: informatie@novonordisk.com

Bloedsuiker

Bloedsuiker is een gratis kwartaalblad voor mensen met diabetes mellitus. Het is verkrijgbaar bij de huisarts, apotheek of polikliniek van het ziekenhuis. Voor meer informatie kunt u kijken op www.bloedsuiker.nl. U kunt zich daar ook aanmelden om de digitale versie van het blad via e-mail te ontvangen.



Persoonlijke gegevens

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Telefoon: _____

Geboortedatum: _____

Periode: _____ / _____

Behandelend arts: _____

Diabetesverpleegkundige: _____

Diëtist: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Telefoon praktijk: _____

Fax praktijk: _____

Telefoon privé: _____

Ziekenhuis: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Telefoon: _____

Fax: _____

Bij spoedgevallen contact opnemen met:

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Telefoon: _____

Mobiel: _____

Toelichting bij het diabetesdagboek

In dit diabetesdagboek kunnen op overzichtelijke wijze de bloedglucose-uitslagen en de gebruikte soorten en hoeveelheden insuline worden genoteerd.

Glucosedagcurve

Bij een glucosedagcurve wordt 7-8 x een bloedglucosespiegel geprikt volgens de volgende principes (tussen haakjes ziet u de afkortingen die in de tabel worden gebruikt).

- Vóór het ontbijt (nuchter)
- 1½ uur ná het ontbijt (N.O.)
- Vóór de lunch (V.L.)
- 1½ uur ná de lunch (N.L.)
- Vóór het avondmaal (V.A.)
- 1½ uur ná het avondmaal (N.A.)
- Vóór het slapen gaan (V.S.)
- Halverwege de nacht, bijv. om 3 uur (nacht)

Achterin dit boekje bevinden zich grafieken waarin de glucosedagcurven getekend kunnen worden.

Insuline

Gebruik voor het noteren van de soort insuline de volgende afkortingen:

- NR = NovoRapid®
- A = Actrapid®
- Lev = Levemir®
- IN = Insulatard®
- NM30 = NovoMix® 30
- NM50 = NovoMix® 50
- NM70 = NovoMix® 70

Voor het tijdstip van de insuline-injectie(s) zijn de volgende afkortingen gebruikt:

- o = voor ontbijt
- l = voor lunch
- a = voor avondmaaltijd
- s = voor het slapen gaan

De blanco kolom kunt u gebruiken als u meer dan 4 keer insuline injecteert.

Gebruik de kolom 'opmerkingen' voor het noteren van het gewicht en bijzondere gebeurtenissen zoals hypo's, extra lichamelijke inspanningen, verjaardagen, ziektes, menstruatie, etc.

Voorbeeld

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 09														
9/1 vrij dag	6,2	8,3	2,9	8,3	5,2	10,1	17,6		10NR	4NR	8NR	14Lev		Hypo om 11.30 glas gewone limonade
10/1 Zater dag	13,2	18,3	19,7	14,2	10,7	11,2	12,1		14NR	8NR	12NR	16Lev		Griep om 1000 6NR extra

Insulineschema

Standaardschema

Tijdstip	Soort insuline	Aantal eenheden
Voor ontbijt		
Voor lunch		
Voor avondmaaltijd		
Voor het slapen		

Variabel insulineschema

Bloed-glucose (mmol/l)	Aantal eenheden			
	NovoRapid®/Actrapid®			Levemir®/Insulatard®
	Voor ontbijt	Voor lunch	Voor avondmaaltijd	Voor het slapen
2 - 4				
4 - 7				
7 - 10				
10 - 13				
13 - 17				
17 - 22				

Persoonlijke notities

Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 _____														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 _____														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 _____														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 _____														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 _____														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 _____														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 _____														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 _____														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 _____														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 _____														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

Bloedglucose-uitslagen

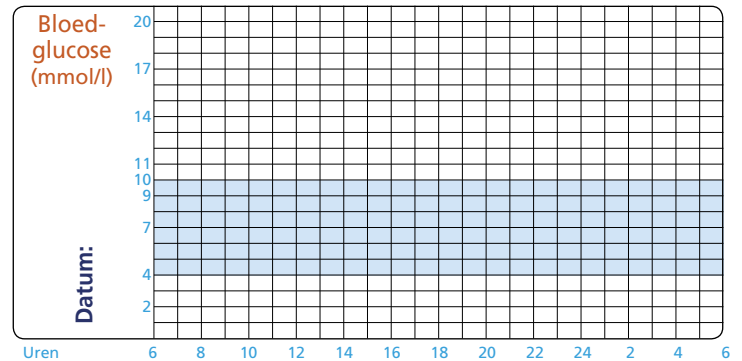
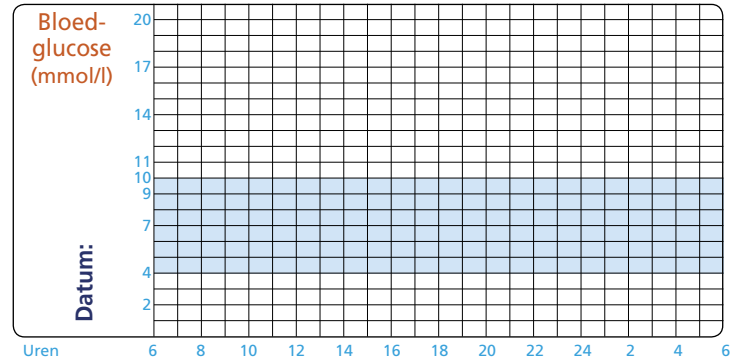
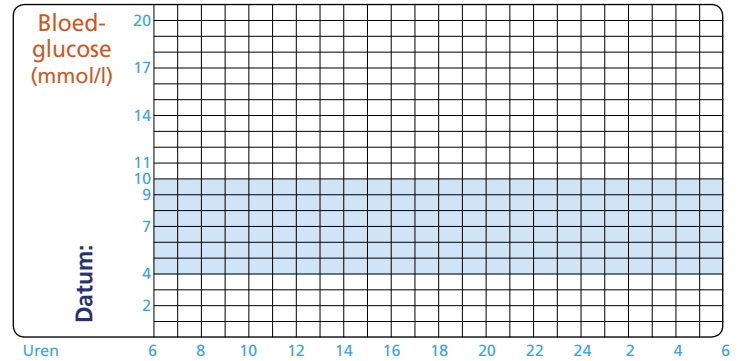
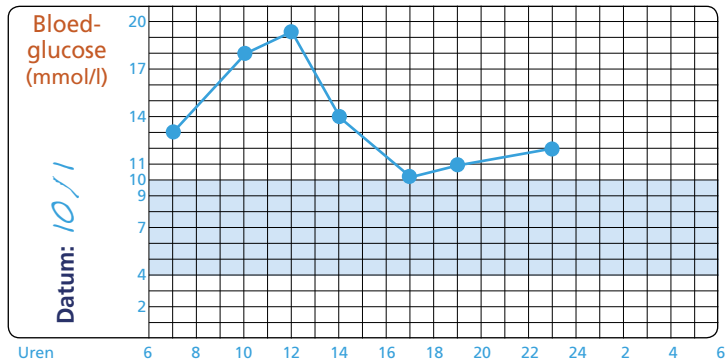
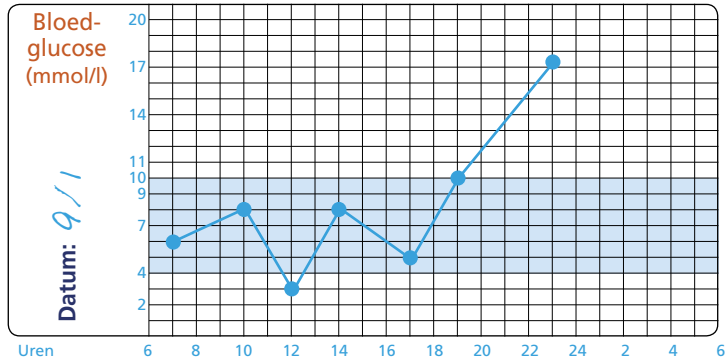
Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 _____														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

Bloedglucosedagcurve

Door het maken van grafieken kan vaak een beter inzicht worden verkregen in het verloop van de bloedglucosespiegel.

In het voorbeeld zijn de waarden van de glucosedagcurven op bladzijde 8 gebruikt. Het blauwe vlak geeft de grenzen aan van na te streven bloedglucosewaarden!

Voorbeeld



Voedingsdagboek

Datum: _____

Tijd	Ontbijt	Koolhydraten/gram

Tijd	Lunch	Koolhydraten/gram

Tijd	Avondeten	Koolhydraten/gram

Tijd	Tussendoortjes	Koolhydraten/gram



Datum: _____

Tijd	Ontbijt	Koolhydraten/gram

Tijd	Lunch	Koolhydraten/gram

Tijd	Avondeten	Koolhydraten/gram

Tijd	Tussendoortjes	Koolhydraten/gram

Datum: _____

Tijd	Ontbijt	Koolhydraten/gram

Tijd	Lunch	Koolhydraten/gram

Tijd	Avondeten	Koolhydraten/gram

Tijd	Tussendoortjes	Koolhydraten/gram

060970-919284

Novo Nordisk B.V.

Postbus 443
2400 AK Alphen aan den Rijn
T +31 (0)172 44 96 00
informatie@novonordisk.com

www.novonordisk.nl
www.changingdiabetes.nl

