

## Zelfmanagement

Zelfmanagement betekent dat je je bloedsuikerspiegel zelf volgt en dat je je actief opstelt bij de behandeling van je diabetes. Dat is belangrijk omdat er in je dagelijks leven heel veel dingen gebeuren die je bloedsuikerspiegel beïnvloeden. Jij bent degene die elke dag weer insuline-injecties moet nemen en jij bepaalt wanneer je eet, wat je eet en hoe vaak en wanneer je sport.



## Je diabetes aanpakken

Voordat je diabetes kreeg, hield de pancreas je bloedsuikerspiegel binnen grenzen door op het juiste moment de juiste hoeveelheid insuline te produceren. Nu je diabetes hebt moet jij zelf gaan doen wat je lichaam voorheen automatisch deed. Dat is een uitdaging omdat je bloedsuikerspiegel door zoveel beslissingen en gebeurtenissen beïnvloed wordt.



Een paar voorbeelden:

- ⇒ Door iets te eten gaat je bloedsuikerspiegel omhoog.
- ⇒ Insuline verlaagt de bloedsuikerspiegel.
- ⇒ Sporten verlaagt de bloedsuikerspiegel.
- ⇒ Ziekte zorgt voor een hogere bloedsuikerspiegel
- ⇒ Stress laat de bloedsuikerspiegel stijgen.

Omdat iedere diabetespatiënt anders reageert, is het belangrijk dat jijzelf ontdekt in welke mate elk van deze factoren je bloedsuikerspiegel beïnvloedt. Doordat je zicht krijgt op je eigen patroon wordt het makkelijker de juiste beslissingen te nemen voor wat betreft je behandeling.

Je staat overigens niet alleen. Je arts en diabetes zorgteam zullen je helpen en familie en vrienden zullen je steunen. Maar toch ben jij de belangrijkste persoon in het managen van je diabetes. Alleen jouw aanpak zal je helpen je bloedsuikerspiegel zo dicht mogelijk bij die van gezonde mensen te houden. Door je in te spannen voor je diabetescontrole zul je je in het dagelijks leven beter voelen en voorkom je complicaties op de lange termijn.

## Leren omgaan met zelfmanagement

Het leren managen van diabetes kost tijd en moeite. Je kunt het niet leren door er alleen maar over te lezen, maar je zult het in de praktijk moeten leren. Al doende word je steeds bekwaamer in het handhaven van een goede bloedsuikerspiegel. Je werkt daarbij nauw samen met je arts en de leden van het diabetes zorgteam. Zij zullen je belangrijkste gidsen zijn.



Ervaring zal je leren wat het beste voor je is. Je ontdekt gaandeweg hoe je levenswijze je bloedsuikerspiegel beïnvloedt. Verder kun je steeds beter voorspellen hoeveel je bloedsuikerspiegel stijgt als je bepaalde voedingsmiddelen gebruikt en hoeveel het daalt als je één of twee eenheden insuline extra neemt. Ook de mate waarin je bloedsuikerspiegel verandert bij verschillende vormen van inspanning worden je op termijn duidelijk.

Om een hoog niveau van zelfmanagement te bereiken moet je je bloedsuikerspiegel leren testen, de uitslagen in een dagboek leren bijhouden en de resultaten van de tests zo leren gebruiken dat je je insulinedosis erop kunt aanpassen als dat nodig is.

Je diabetes zorgteam leert je de bloedsuikeruitslagen te registreren en patronen te zoeken in deze uitslagen. Op basis van die patronen kun je zelf beslissen of er aanpassingen nodig zijn in je behandeling. Verderop in dit hoofdstuk staat meer informatie over het testen van je

bloedsuikerspiegel, het bijhouden van een dagboek, het herkennen van patronen en het aanpassen van je insulinedosis.

## **Het meten van je bloedsuikerspiegel**

Je bloedsuikerspiegel meten is een van de belangrijkste middelen om je diabetes te beheersen. Meestal wordt je bloedsuikerspiegel ook getest als je in het ziekenhuis komt. Maar een enkele test is van weinig waarde. Goede diabetescontrole vereist dat je je bloedsuikerspiegel in de loop van iedere dag test zodat je je behandeling als dat nodig is kunt aanpassen.

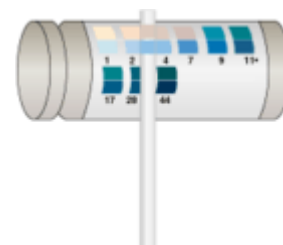


Meestal ervaar je alleen maar symptomen van diabetes als de bloedsuikerspiegel heel hoog of heel laag is. Maar je bloedsuikerspiegel kan ook buiten de normale waarden komen zonder dat je daar last van hebt. Het is dus niet genoeg om voor aanpassingen in je behandeling af te gaan op symptomen. Je moet je bloedsuikerspiegel wel degelijk regelmatig controleren.

- ◆ Hoe test je je bloedsuikerspiegel?
- ◆ Hoe kies je de bloedsuikermeter die het beste bij je past?
- ◆ Wanneer kun je je bloedsuikerspiegel het beste meten?
- ◆ Hoe maak je een bloedsuikerprofiel?

### **Hoe test je je bloedsuikerspiegel?**

Prik met een klein naaldje in je vingertop of oorlel om een druppel bloed te krijgen. Doe de bloeddruppel op het speciaal geprepareerde uiteinde van een teststrip en wacht vervolgens een aantal seconden tot de uitslag van de chemische reactie verschijnt. De uitslag is afhankelijk van de hoeveelheid suikers in het bloed. Lees de bloedsuikerwaarde daarna af.



### **Hoe kies je de bloedsuikermeter die het beste bij je past.**

Er zijn verschillende bloedsuikermeters in de handel. Ze meten allemaal de hoeveelheid suiker in het bloed, maar ze verschillen in gebruiksgemak, vorm en technisch vernuft. De ene meter komt waarschijnlijk beter tegemoet aan je wensen dan de andere.



Stel jezelf de volgende vragen voordat je een keuze maakt:

- ⇒ Is de meter gemakkelijk in gebruik?
- ⇒ Is de meter goed getest en bewezen nauwkeurig?
- ⇒ Is de display gemakkelijk af te lezen?
- ⇒ Hoeveel bloed is er nodig om de test uit te kunnen voeren?
- ⇒ Kan de meter alles wat jij wilt (uitslagen-geheugen, meertalig, aan te sluiten op een elektronisch dagboek)?
- ⇒ Welke ondersteuning biedt de leverancier?

Je diabetes zorgteam kan je helpen bij je keuze.

### **Wanneer kun je je bloedsuikerspiegel het beste meten?**

Door het testen van je bloedsuikerspiegel kom je erachter hoe goed je de factoren die van invloed zijn op je diabetes onder controle hebt. Hoe vaak je je bloedsuikerspiegel moet meten hangt af van je leefwijze en van de redenen die je hebt om te controleren. Het is het beste om je bloedsuikerspiegel frequent te meten. En dat geldt vooral als je wijzigingen aanbrengt in je dagelijkse routine.



Als je elke meting gebruikt om je volgende dosis insuline te bepalen of je maaltijd te plannen, zal je voor elke injectie of elke maaltijd moeten testen.

Alle bloedsuikermetingen geven je inzicht in het management van je diabetes. Je hebt alleen ervaring nodig om elke test te kunnen interpreteren en om de informatie te kunnen gebruiken voor je diabetescontrole.

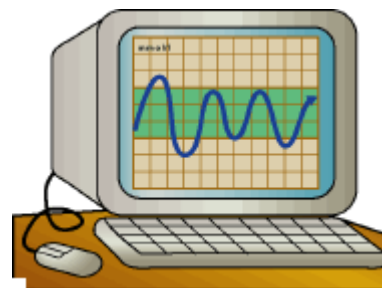
Van niemand wordt verwacht dat hij of zij elke dag de bloedsuikerspiegel meet. Testen is wel zinvol op de volgende tijdstippen:

- ⇒ Voor de hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, diner).
- ⇒ 1 ½ tot 2 uur na het eten.
- ⇒ Rond bedtijd.
- ⇒ In het midden van de nacht (03.00 uur).
- ⇒ Voor en na lichaamsbeweging.
- ⇒ Als je voelt dat je bloedsuiker te hoog of te laag is.
- ⇒ Als je ziek bent.

Je diabetesteam helpt je beslissen hoe vaak jij je bloedsuikerspiegel moet meten om je diabetes onder controle te houden.

### Hoe maak je een bloedsuikerprofiel?

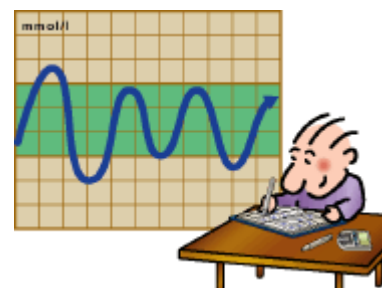
Een bloedsuikerprofiel laat een patroon van je bloedsuikers over een langere periode zien. Dat levert waardevolle informatie op over de effectiviteit van je behandelplan. Om zo een profiel te maken, meet je je bloedsuikerspiegel vóór elke hoofdmaaltijd, 1½ uur na de hoofdmaaltijden, rond bedtijd en om 03.00 uur 's nachts (om te controleren op nachtelijke hypoglycaemie).



Voor een bloedsuikerprofiel meet je je bloedsuikerspiegel 1 tot 3 dagen volgens het bovenstaande schema. Je diabetes zorgteam helpt je te onderzoeken hoe vaak jij een profiel zou moeten maken.

### Je diabetesdagboek

Een van de belangrijkste hulpmiddelen bij het managen van je diabetes is je diabetesdagboek. Neem in dat dagboek regelmatig de uitslagen van je bloedsuikertests op, omdat deze aantekeningen je helpen begrijpen hoe je lichaam reageert op bepaalde soorten voeding, op verschillende situaties en op insuline. Je diabetes zorgteam kan je helpen bij de evaluatie van de gegevens.



Geef in je diabetesdagboek naast de bloedsuikerwaarden ook de datum en de tijd van de controles weer en schrijf de insulinedoses erbij. Ook extra insulinedoses en het type insuline dat je gebruikte moet je noteren. Overigens kunnen ook persoonlijke aantekeningen als bijzondere gebeurtenissen, gevoelens of situaties waardevolle informatie opleveren. Noteer verder tijd, lengte en intensiteit van inspanningen als sport en geef weer wat jouw ideeën zijn met betrekking tot periodes van hypoglycaemie.

Als je bloedsuikerwaarden hoger of lager zijn dan de doelen die je jezelf gesteld hebt, geef dan specifiek aan hoe je een en ander weer onder controle denkt te krijgen.

Het is vooral goed een accuraat en bijgewerkt dagboek te hebben als :

- ⇒ je bloedsuikerspiegel hoger of lager is dan je doel;
- ⇒ je meer of minder insuline neemt dan normaal;
- ⇒ je tijdens de hoofdmaaltijden meer of minder eet dan normaal;
- ⇒ je een snack toevoegt of er juist een weglaat;
- ⇒ je van plan bent de volgende dag je insulinedosis aan te passen;
- ⇒ je ziek bent.

Neem je dagboek mee bij elk ziekenhuisbezoek. Je kunt dan samen met het zorgteam de aantekeningen bekijken en aan de hand daarvan beslissingen nemen over je behandeling.

### **Waarom bezoek je het ziekenhuis?**

De behandeling van je diabetes is teamwork. Het team bestaat uit jou, je familie en vrienden, je huisarts, je diabetesarts en andere diabetesdeskundigen.

Het diabetes zorgteam beantwoordt steeds je vragen en helpt je je diabetes met succes te managen. Je kunt ook bij het team terecht als je geestelijke ondersteuning nodig hebt.



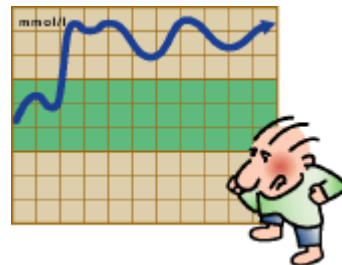
Tijdens elk bezoek aan de kliniek wordt bekeken in hoeverre je je diabetes onder controle hebt. Soms is het nodig een lichamelijk onderzoek en laboratoriumtests te doen om problemen die door je diabetes beïnvloed worden te evalueren. Je kunt de resultaten van je bloedsuikertests en andere informatie uit je diabetesdagboek bespreken met je zorgteam. De informatie die jij verschaft over het van dag tot dag managen van je diabetes helpt jou en je team bij het stellen van doelen in je behandelplan. Het grondig doorspreken van alle beschikbare informatie maakt het jou en je team mogelijk betere beslissingen te nemen over je behandelplan.

Het is overigens ook mogelijk dat je schriftelijke informatie krijgt over de resultaten van tests die je ondergaan hebt of over aanbevolen aanpassingen in je behandeling.

Het is verstandig elke 3 tot 4 maanden een bezoek te brengen aan de kliniek. Tenzij je arts je adviseert vaker te komen.

## Stress hoort bij het leven

Heb jij wel eens last van stress? Natuurlijk! Iedereen heeft dat. Stress is een normale reactie op de veranderingen, problemen, teleurstellingen en uitdagingen die je tegenkomt. Het is zelfs een zo vanzelfsprekend deel van je leven, dat je lichaam er normaalgesproken op een nuttige en voorspelbare manier op reageert.



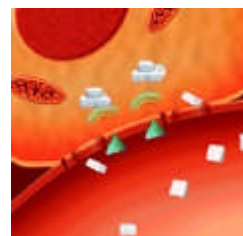
Voor jou als diabetespatiënt is het belangrijk dat je je bewust bent van stress en dat je begrijpt hoe stress je bloedsuikerspiegel kan beïnvloeden. Omgaan met stress is een belangrijk onderdeel van je diabeteszorg.

Dit hoofdstuk behandelt de volgende onderwerpen :

- ♦ stress en je lichaam.
- ♦ tekenen van stress.
- ♦ omgaan met stress.

### Stress en je lichaam.

Als iemand onder druk staat, reageert zijn lichaam met het aanmaken van stresshormonen als adrenaline en cortisol. Deze hormonen zorgen ervoor dat suikers (glucose) uit de glucosevoorraden van de lever in de bloedbaan gebracht worden. Verder zorgen stresshormonen ervoor dat vetcellen vetzuren in het bloed loslaten. Het lichaam kan zowel de glucose als de vetzuren gebruiken als brandstof. Soms wordt dit proces de "vecht of vlucht"-reactie genoemd omdat het het lichaam voorbereidt op een snelle actie als reactie op stress.



Normaal gesproken is de vecht of vlucht - reactie nuttig, omdat het de hoeveelheid beschikbare energie voor de cellen verhoogt. Gezonde mensen produceren automatisch meer insuline en die insuline zorgt ervoor dat de suikers ook echt de cellen binnen kunnen. De toegenomen brandstof-behoefte tijdens stress wordt zo bevredigd. En de insuline en de bloedsuikerspiegel blijven in balans.

Maar een diabetespatiënt moet zijn bloedsuikerspiegel onder controle houden door actief die aanpassingen te doen die het lichaam eerst automatisch deed. Dat is niet altijd gemakkelijk. Ondanks het feit dat stress de bloedsuikerspiegel normaalgesproken laat stijgen, kan het toch voelen alsof de bloedsuikerwaarde juist laag is. Dat komt doordat adrenaline, één van de stresshormonen, veel symptomen van een lage bloedsuikerspiegel kan veroorzaken. Als je niet zeker weet of je bloedsuikerspiegel hoog of laag is, test het dan. Alleen zo kun je tot de juiste handelingen overgaan.

### Tekenen van stress.

Er zijn allerlei gebeurtenissen die stress kunnen veroorzaken. Het kan zo iets eenvoudigs zijn als een irritant geluid. Maar ook problemen op het werk of thuis kunnen stressvol worden en zelfs een leuke verandering als trouwen. Het is belangrijk om de effecten van stress te herkennen als je diabetes hebt. Vaak kun je dan snel handelen om verdere problemen te voorkomen.



Soms blijft stress langere tijd beslaan. Mogelijk heb je dan hulp nodig om je problemen op te lossen. Een diabetespatiënt heeft dan vaak ook hulp nodig om zijn bloedsuikerspiegel onder controle te houden.

Tekenen van stress kunnen zijn:

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| ⇒ spierpijn.                   | ⇒ gewichtsverlies of -toename.                             |
| ⇒ hoofdpijn.                   | ⇒ slaapstoornissen.  |
| ⇒ maagpijn.                    | ⇒ regelmatige verkoudheden of andere infecties.            |
| ⇒ uitzonderlijke vermoeidheid. | ⇒ verminderde zin in seks.                                 |
| ⇒ irritatie                    | ⇒ moeilijkheden bij het controleren van bloedsuikerspiegel |

## Omgaan met stress.

Als je last hebt van stress, moet je gezonde manieren vinden om ermee om te gaan. Soms kun je het probleem dat de stress veroorzaakt snel oplossen, maar soms vind je ook een manier om de stress te verlichten, zodat je gezond en gelukkig verder kunt gaan.



Goede manieren om met stress om te gaan zijn :

- ⇒ positief blijven.
- ⇒ problemen waar mogelijk oplossen.
- ⇒ kleine problemen niet buiten proportie laten groeien.
- ⇒ werk doen waar je plezier in hebt.
- ⇒ tijd vinden om leuke dingen te doen.
- ⇒ goede vrienden maken en goede relaties onderhouden met je familie.
- ⇒ in de gaten houden hoe stress en gevoelens je diabetes beïnvloeden.

Raak niet in paniek als je stress niet kunt vermijden, maar zoek naar manieren om de spanning kwijt te raken. Veel mensen hebben baat bij inspanning terwijl anderen ontspanningsoefeningen of meditatie als plezierig ervaren. Als je van muziek, televisie of lezen houdt, maak daar dan tijd voor vrij. Het helpt soms om je ervaringen en gevoelens op te schrijven.

Soms helpt het om met iemand te praten die je je problemen kunt toevertrouwen. Deel je gevoelens met familie of vrienden. Mensen die jou goed kennen, kunnen je misschien aan een positieve oplossing van jouw probleem helpen. Als je hulp nodig hebt om je stress op te lossen neem dan contact op met je zorgteam. Soms biedt een gesprek met een psycholoog uitkomst.

Sommige mensen reageren op stress met dwangmatig eten, drinken of roken. Zo'n reactie is voor iedereen schadelijk, maar helemaal voor mensen met diabetes. Gebruik alsjeblieft middelen die de controle van je diabetes en van je totale gezondheid niet aantasten.

Als diabetespatiënt moet jij stress kunnen zien als één van de vele factoren die van invloed zijn op je bloedsuikerspiegel. Als je gezonde oplossingen zoekt voor stressvolle problemen ben je op de goede weg. Het kan moeilijk zijn toe te geven dat je in langdurige periodes van stress hulp nodig hebt. Als je eraan werkt om je bloedsuikerspiegel onder controle te houden, neem dan verantwoordelijkheid voor jezelf en ga de uitdaging aan die de meeste mensen laten liggen!