

Zelfcontrole



Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: (033) 463 05 66, info@dvn.nl (24 uur per dag, 7 dagen in de week, 's nachts alleen bij nood). Als u over uw diabetes wilt praten, kunt u via de Diabetesvereniging gemakkelijk in contact komen met andere mensen met diabetes. Dit kan zowel via de Diabeteslijn als een Diabetes Informatiepost bij u in de buurt of door deel te nemen aan onze cursussen en activiteiten. Kijk ook eens op www.dvn.nl.

Word lid!

De DVN behartigt de belangen van alle mensen met diabetes. Als lid van de DVN krijgt u toegang tot onmisbare informatie. Zo ontvangt u maandelijks het tijdschrift Diabc met daarin veel informatie over diabetes en kunt u terecht op het ledengedeelte van onze website. Daarnaast vindt u vier keer per jaar SugarKids (6-13 jarigen) in de Diabc en ontvangt u vier keer per jaar de Diabetes Actiefkrant met onze landelijke en regionale cursussen en activiteiten.

**Diabetesvereniging Nederland, postbus 470,
3830 AM Leusden, 033 463 05 66,
info@dvn.nl, www.dvn.nl**

Dit is een uitgave van de Diabetesvereniging Nederland. Realisatie is mogelijk gemaakt door LifeScan.



U moet al op zoveel dingen letten als u diabetes heeft. Moet u dan ook nog eens uw bloedglucose controleren? Zelfcontrole lijkt vervelend, want u moet uzelf regelmatig prikken en dat is alweer een extra handeling. Zelfcontrole geeft u wel meer zekerheid. U leert hoe uw lichaam reageert op wat u doet. U leert waardoor uw bloedglucose te hoog of te laag is. En u weet wat u eraan kunt doen.

Weten

De hoeveelheid glucose in uw bloed verandert steeds. Dat komt door voeding, inspanning, emoties en wisselende omstandigheden: uw leven is tenslotte niet elke dag hetzelfde. Het doel van de behandeling van diabetes is een zo normaal mogelijke bloedglucose: tussen de 4 en 10 mmol/l. Om dat te bereiken past u uw voeding aan en spuit u insuline of slikt u tabletten. Om te weten of u inderdaad binnen die grenzen blijft, meet u regelmatig uw bloedglucose. Daardoor komt u erachter of uw bloedglucose (te) hoog of (te) laag is. Meten is weten. U leert op den duur waardoor uw bloedglucose daalt of stijgt. Als u dat weet, kunt u daarop inspelen.

Meten

Om uw bloedglucose te controleren, heeft u een bloedglucosemeter nodig, een prikken met een naaldje en teststrips. U prikt aan de zijkant van uw (schone) vingertop, zodat er een drup-

peltje bloed verschijnt. De bloeddruuppel brengt u aan op een teststrip. Na een korte tijd geeft de meter de waarde aan van uw bloedglucose op dat moment. Een goede bloedglucose ligt tussen 4 en 10 mmol/l; nuchter mag die waarde maximaal 7 mmol/l zijn. Mmol/l staat voor millimol per liter. Dit is een maat die aangeeft hoeveel mmol glucose per liter in uw bloed aanwezig is. Er zijn veel soorten meters met verschillende mogelijkheden. Zo zijn er meters waarmee u ook op andere plaatsen kunt prikken of meters met een groot geheugen. Sommige meters kunnen gekoppeld worden aan een computerprogramma die de waarden uitleest. Het is soms zelfs mogelijk de resultaten via e-mail te delen met uw behandel-
laar. Denk daarom goed na over wat u met een meter wilt. Bespreek het eventueel met de diabetesverpleegkundige, die vaak meerdere meters kan laten zien. Overleg met uw ziektekostenverze-
keraar of uw meter en teststrips worden vergoed.

Meetmomenten

Regelmatig controleren is het beste. Maar het betekent niet dat u bij alles wat u doet moet meten. U kunt het beste meten op vaste tijdstippen. Dat geldt zowel voor insuline- als tabletgebruikers. Geschikte meetmomenten zijn:

- voor het slapengaan: om te voorkomen dat u een hypo krijgt (onder de 8 mmol/l)
- nuchter: deze waarde is een graadmeter voor het verdere verloop van de dag (tot maximaal 7 mmol/l is prima)
- (1 à 2 uur) voor of na het eten: aan deze

waarden kunt u aflezen of uw behandeling en dosering goed is (tussen de 4 en 10 mmol/l)

- Voordat u een motorvoertuig gaat besturen.

Extra

Wanneer u meet en hoe vaak, hangt af van hoe uw behandeling verloopt. Mensen die net diabetes hebben, zullen bijvoorbeeld vaker meten om inzicht te krijgen in hun bloedglucose. Het is handig om de gemeten waarden bij te houden in een dagboekje en om af en toe een dagcurve te maken. U leert hoe uw lichaam op bepaalde situaties en acties reageert. Van die kennis leert u voor een volgende keer. Soms is het beter om vaker te controleren. Bijvoorbeeld bij onregelmatig werk, een etentje, ziekte of koorts, sporten of vakantie.

Persoonlijk

Door regelmatig meten krijgt u inzicht in uw bloedglucose. U weet welke invloed uw doen en laten heeft op uw bloedglucose. U kunt de behandeling dan makkelijker aanpassen om uw bloedglucose weer normaal te krijgen. Bijvoorbeeld de hoeveelheid insuline verhogen of verlagen; meer of minder eten; meer of minder bewegen. Dit heet zelfregulatie: uw behandeling op maat maken. Dat is heel persoonlijk. Want iedere diabetes is anders. Het lijkt misschien of u altijd met uw diabetes bezig bent. Maar u zult merken dat u langzaam maar zeker de baas wordt over uw diabetes. En niet andersom!