

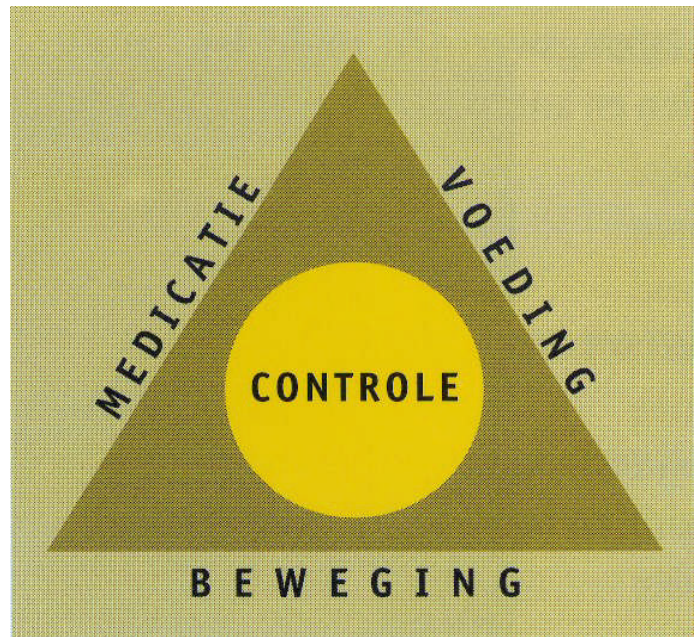
# Handhaven van de normoglycemie: ook jouw zorg?

Chiara Van Remmen

*Kontakt, trimesteriel blad van het Wit Gele Kruis, maart, april, mei 1996 jaargang 18, nummer 67 – pg. 3-5*

Diabetes is eigenlijk een toestand van chronische hyperglycemie. Het uiteindelijke doel van de behandelingen en de basismaatregel om verwickelingen te voorkomen, is een normoglycemie te handhaven <sup>(1)</sup>. Hoe kan ik als thuisverpleegkundige mijn steentje daartoe bijdragen?

Diabetici kunnen vandaag de dag een relatief normaal leven leiden als ze één levensregel opvolgen: hou de bloedsuikerwaarde constant door voor een evenwicht te zorgen in de driehoek voeding, medicatie en beweging. Aan ons thuisverpleegkundigen om het belang van die triade te onderstrepen en concreet te vertalen voor elke individuele patiënt. ([Figuur 1](#))



## Behandelingen

### **Een gewone voeding, op voorwaarde dat...**

Op vlak van voeding mogen diabeten een gewone gezonde voeding gebruiken, die is verdeeld over drie hoofdmaaltijden en drie tussenmaaltijden, zodat voor een regelmatige suikeraanvoer wordt gezorgd. Omdat veel oudere type 2 patiënten obees zijn (dit wil zeggen een BMI boven de 27,8 voor een man en boven de 27,3 voor een vrouw) dienen zij een hypocalorische voeding te gebruiken (voornamelijk het beperken van vet en nutteloze gluciden). Het geven van voedingsinformatie wordt door thuisverpleegkundigen bij voorkeur gekoppeld aan een maandelijks gewichtscontrole bij alle diabetespatiënten en een wekelijkse controle bij probleempatiënten. <sup>(2)</sup>

Gezonde dagvoeding ouderen	
Melk	2 glazen (400 ml)
Kaas	1-2 plakjes (20-40 gram)
Vlees, vis, kip, tahoe of tempeh	100 gram (75 gram gaar)
Fijne vleeswaren	1-2 sneetjes (15-30 gram)
Minarine op brood	5 gram per sneetje brood
Margarine (bereidingen)	15 gram (afgestreken soeplepel)
Brood	5-7 sneden
Aardappelen	3-5 stuks (150-250 gram)
Groenten	3-4 opdienlepels (150-200 gram)
Fruit	2 vruchten (200 gram)
Vocht	1 1/2 liter (7 glazen)

## **Beweging is prima**

Beweging is niet weg te denken uit het leven van een diabetespatiënt. Moedig daarom type 2 diabetici aan te bewegen bijvoorbeeld door zo lang mogelijk zelf hun boodschappen te doen. Niet alleen blijven ze hierdoor in beweging, ze kunnen hierdoor ook voedingsbewuster worden en hebben regelmatige contacten met mensen uit hun buurt. Activiteiten (bv. de tuin ompitten) en sporten die een belangrijke fysieke inspanning eisen vragen een goede kennis van de lichaamsreacties (hypoverschijnselen) én goede opvolging door de arts en andere gezondheidszorgwerkers.

## **Opgelet met medicatie**

Orale antidiabetica en/of insuline zijn de sleutels waarmee de deuren van onze lichaamscellen worden geopend voor de opname van glucose <sup>(3)</sup>. Niet alleen dienen verpleegkundigen zeer nauwgezet de voorgeschreven dosering van orale antidiabetica en insuline (pen!) te respecteren <sup>(4)</sup>, zij dienen ook aandacht te hebben voor interferentie van geneesmiddelen op de bloedsuikerspiegel <sup>(5)</sup>. Tot de medicijnen die de bloedsuiker kunnen verhogen behoren de pil, corticoïden, diuretica, middelen gebruikt bij epileptie, schildklierhormoon en het antibioticum Rifampicine. Andere medicijnen die bloedsuikerverlagend werken zijn: bepaalde ontstekingswerende middelen, antistollingsmiddelen en antibiotica van de klasse van de sulfamiden.

## **Wat kunnen we controleren?**

Om een goed verloop van de behandelingen (voeding, beweging en medicatie) te verzekeren is het noodzakelijk een aantal parameters te controleren: het gewicht, de voeding, de voeten, de bloeddruk, de glycemie en de geglycolyseerde hemoglobine.

Jammer genoeg zijn veel type 2 patiënten ervan overtuigd dat al deze controles niet zo belangrijk zijn. Dit is uiteraard niet de mening van de verpleegkundige.

## **Geglycoliseerde hemoglobine**

Hemoglobine is een eiwit dat voorkomt in de rode bloedcellen. In een omgeving met een hoog glucosegehalte wordt hemoglobine extra beladen met glucose. Dit geglycoliseerd hemoglobine is een betrouwbare parameter voor de beoordeling van de glycemie van diabetici tijdens de voorbije weken.

De glycemiemeting geeft een momentopname van het bloedsuikergehalte. De HbA1c geeft een beeld van de bloedsuikerwaarden over een periode van 6 à 8 weken. Bij niet-diabetici bedraagt de HbA1c-waarde 4 tot 6%. Bij diabetici wordt gestreefd naar een HbA1c onder de 7,6%. Vaak worden echter veel hogere waarden genoteerd (meer dan 10%), ondermeer door een slechte opvolging van dieetafspraken.

## **Breng informatie over**

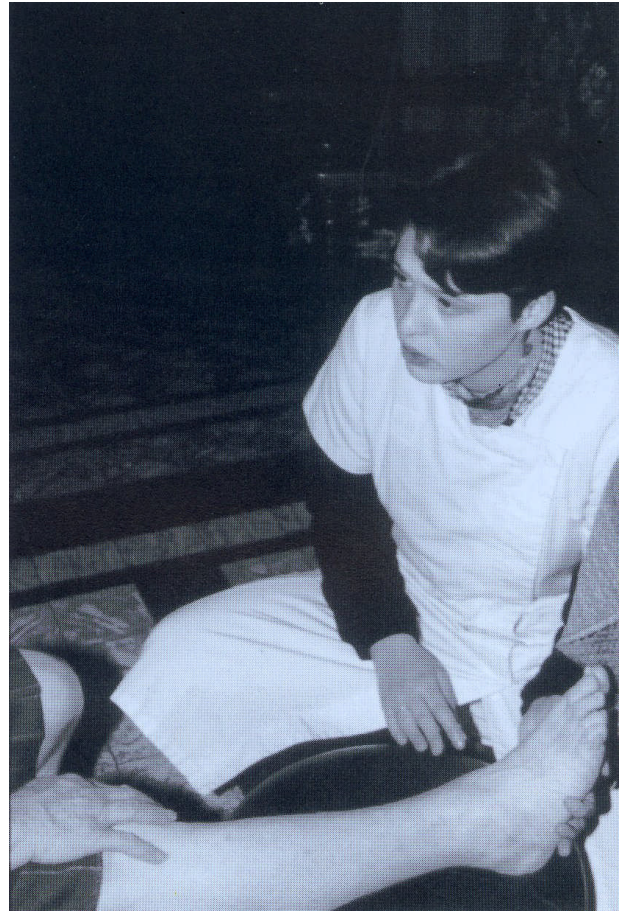
De thuisverpleegkundige beperkt haar inbreng niet tot blitz-bezoeken waarbij de patiënt enkel wordt geïnjecteerd. Alhoewel ze onder tijdsdruk staat zal ze dit argument niet gebruiken om zich te onthouden van haar informatieve en educatieve taken bij de patiënt. Haar eerste betrachting is immers te waken over de levenskwaliteit van de patiënten die haar werden toevertrouwd.

## **Het belang van een verpleegprotocol**

Als thuisverpleegkundigen dienen wij tijdens onze dagelijkse bezoeken te werken met kleine, regelmatige stapjes om onze taak van opvoeding, informatie en opvolging van de behandelingen behoorlijk uit te voeren. Het gebruik van een verpleegprotocol <sup>(7)</sup> is een hulpmiddel om onze volle aandacht te geven aan diabetespatiënten.



**Figuur 2:** Geneesmiddelen: opgepast met dosissen en neveneffecten.



**Figuur 3:** Onderzoek de voeten van uw patiënt, ze spreken voorzichzelf

#### Noten

- (1) Dolf De Ridder, Diabetes Mellitus: handleiding voor de thuisverpleegkundige. Brussel: Nationale Federatie van Wit-GeleKruisverenigingen, 1991, 64 p.
- (2) Dolf De Ridder, Gewijzigde voedingsadviezen voor diabetici. Kontakt 64 p. 4-5.
- (3) Dolf De Ridder, Diabetes Mellitus: dossier voor de thuisverpleegkundige. Brussel: Nationale Federatie van Wit-GeleKruisverenigingen, 1991, 154 p.
- (4) In een volgend Kontakt gaan we dieper in op het pengebruik.
- (5) Dr. J. Tits, Het gebruik van medicijnen: maakt het een verschil als u diabeet bent? B.V.S. -nieuws - 36, 4, p. 16-17.
- (6) Marianne Autier, Preventie van de diabetische voet. Kontakt 66 p. 8-9.
- (7) Verpleegprotocol diabetes. Kontakt 66 p. 9.