

### Meer weten? Vraag het ons!

Deze folder geeft algemene adviezen over diabetes en zelfcontrole. Voor persoonlijke en meer praktische adviezen kunt u contact opnemen met de diabetesverpleegkundige van het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland. Kijk ook eens op onze website voor meer informatie, behandel mogelijkheden of antwoorden op veel gestelde vragen.

Het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland is onderdeel van Keten zorg West-Friesland en werkt vanuit diverse plaatsen in de regio. U vindt ons in Hoorn, Enkhuizen, Hoogwoud, Medemblik, Wieringerwerf en Wervershoof.

[www.diabeteszorgsysteem.nl](http://www.diabeteszorgsysteem.nl)

---

### CONTACT

Diabetes Zorgsysteem West-Friesland  
Maelsonstraat 7  
1624 NP Hoorn  
T: 0229-219401

# DIABETES & ZELFCONTROLE

**Door het uitvoeren van een zelfcontrole krijgt u inzicht in de balans tussen voeding, lichaamsbeweging, insuline en/of tabletten. Met behulp van een bloedglucosemeter en strips bepaalt u snel uw eigen glucosewaarde. Deze zogenoemde zelfcontrole kunt u zelf uitvoeren. Volg onderstaande adviezen op zodat u zeker weet dat u de glucosewaarde goed meet.**

### Aandachtspunten

- Was uw handen en droog ze goed af;
- Zorg dat de meter schoon is;
- Gebruik de juiste teststrippen, passend bij de meter in de originele verpakking;
- Zorg dat de strippen niet over de houdbaarheidsdatum zijn;
- Doe de teststrip op de juiste wijze in de meter;
- Prik met een schone naald aan de zijkant van uw vingertop;
- Gebruik voor de bepaling de 1e bloeddruppel. Handen wassen niet mogelijk? Veeg de 1<sup>e</sup> druppel weg en gebruik de 2<sup>e</sup>!
- Prik steeds in een andere vinger, behalve in de wijsvinger;
- Zorg dat de bloeddruppel op de juiste plaats van de teststrook wordt opgezogen.

### De uitslag

De uitslag wordt na vijf seconden zichtbaar. Let op: de uitslag is slechts een indicatie, waarbij de meting 15 procent kan afwijken van het gemeten resultaat. Noteer de uitslag bij de juiste datum en tijd in uw dagboekje. Ga vervolgens na wat deze uitslag voor u betekent en hoe een afwijkende uitslag heeft kunnen ontstaan.

### Wat zijn de streefwaarden?

	Streefwaarde in mmol/l	Verhoogd
Nuchter	4,5 tot 8*	Boven de 8*
1,5 -2 uur na de maaltijd	Onder de 9*	Boven de 9*
Voor het slapen gaan	Tussen 6-8*	Boven de 8*

\*In bijzondere situaties kan worden afgeweken van de streefwaarden.

### Hoe vaak en wanneer testen?

Hoe vaak het verstandig is om te meten, is afhankelijk van zowel uw individuele behandelingschema als van de volgende factoren:

- het type diabetes;
- de behandeling/medicatie;
- de mate van glucoseschommelingen gedurende de dag. Veranderingen van leefgewoonten (eetgewoonten en bewegingsactiviteiten);
- sporten, (onregelmatig) werken en vakantie;
- ziek zijn, een periode met veel stress, wisselende emoties of slaapproblemen.

### Wanneer meten?

Het beste kan gemeten worden als u 's ochtends vroeg nuchter bent, voor iedere maaltijd en voor het slapen gaan. Het is ook verstandig om bij klachten uw glucosewaarde te meten. Meestal spreekt u met uw huisarts of diabetesverpleegkundige af hoe vaak en wanneer het beste gemeten kan worden.

### Adviezen bij afwijkende glucosewaarden

Bepaal bij klachten – indien mogelijk - eerst uw glucosewaarde. Krijgt u hypoverschijnselen, zoals honger, transpireren, beven, trillen, wazig zien, hoofdpijn, duizeligheid of bleekheid? En is uw bloedglucose lager dan 4,0 mmol/l? Drink dan 1 glas limonade van 0,4 dl (= 2 cm) ranja (glucosesiroop) aangevuld met water.

Krijgt u hyperverschijnselen, zoals dorst, droge tong, vaak plassen, hoofdpijn of moeheid? En is uw bloedglucose hoger dan 9 mmol/l? Neem dan 2 glazen water en/of beweeg minimaal 30 minuten stevig. Neem contact op met uw (huis)arts of diabetesverpleegkundige als de glucosewaarden regelmatig afwijken van de genoemde streefwaarden. LET OP: Bij aanhoudend braken altijd bellen!

### Metten is weten!

De enige manier om de kans op complicaties door diabetes te verminderen, is de bloedsuikerspiegels binnen nauwe grenzen te houden. Aan de hand van de uitslag van de metingen kan de medicatie of de leefgewoonte worden aangepast.