

# Word ook lid!



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van de Diabeteslijn, korting op diabeteshulpmiddelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten in uw buurt en nog veel meer.

Kijk voor alle voordelen op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).  
Klik op 'Word lid' of bel 033 - 463 05 66.



01-2015

**Postadres**  
Postbus 470  
3830 AM Leusden

**Bezoekadres**  
Fokkerstraat 17  
3833 LD Leusden

**Telefoon**  
033 - 463 05 66  
[info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)

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

## Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl) of via 033 - 463 05 66, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Bezoek DVN via:

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl) (wat doet DVN voor u)

[www.diabeteswiki.nl](http://www.diabeteswiki.nl) (alles over diabetes)

[www.sugarkidsclub.nl](http://www.sugarkidsclub.nl) (voor kinderen en hun ouders)



@DiabetesNL



DiabetesverenigingNL

# Zelfcontrole

## Leven met diabetes



**Diabetesvereniging  
Nederland**

Dagelijkse zorg voor jou, de beste zorg voor iedereen

**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 8 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

Er zijn een aantal verschillende methoden om de bloedglucosewaarde (bloedsuikerwaarde) te controleren. Dit kan door middel van een bloedglucosemeter of een sensor. Het meten van glucose in urine wordt echter nauwelijks meer toegepast omdat het meten van de bloedglucosewaarde veel nauwkeuriger is. Of u een meter vergoed krijgt is afhankelijk van uw

diabetesbehandeling en uw zorgverzekeraar. Er zijn veel verschillende meters verkrijgbaar, maar ze worden niet allemaal vergoed. Glucose-sensoren worden alleen in bepaalde omstandigheden vergoed. Bijvoorbeeld bij vrouwen met diabetes die zwanger zijn, of bij kinderen die erg veel schommelen met hun bloedglucosewaarden.

Let op: de meetresultaten die u op uw meter afleest, kunt u niet vergelijken met laboratoriumwaarden die u in het ziekenhuis of bij uw arts krijgt. Dat zijn andere waarden!

## 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 nuttige momenten. Dat geldt zowel voor insuline- als tabletgebruikers.

Geschikte meetmomenten zijn:

- Nuchter: dit is de waarde die u meet zodra u bent opgestaan. Dus voordat u iets heeft gegeten. Normaal gesproken zou deze waarde aan de lage kant moeten zijn: tussen de 4 en 6 mmol.
- Anderhalf tot twee uur na de maaltijd. Dit geeft een goede indicatie of de medicatie (zoals tabletten of insuline) een sterke stijging van uw glucosewaarde heeft kunnen voorkomen. De hoeveelheid koolhydraten van de maaltijd en de dosering van de medicatie moeten zo op elkaar zijn afgestemd dat de stijging van uw bloedglucose niet meer is dan 0 tot 3 mmol erbij.
- Voor het slapengaan, om te kijken of u met een veilige bloedglucose gaat slapen. Bij een te lage waarde kunt u dan nog iets eten zodat u geen hypo in de nacht krijgt.

## 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 erg handig om de gemeten waarden bij te houden. De meeste meters kunnen de data naar uw computer sturen. Bijhouden in een papieren dagboekje kan ook. Maak ook af en toe een dagcurve. 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 te meten, krijgt u inzicht in uw bloedglucose. Een meetwaarde geeft aan wat het resultaat is van een eerdere actie. Dat kan zijn wat u heeft gegeten, heeft gedaan aan beweging of aan medicatie heeft genomen. U kunt de behandeling makkelijker aanpassen om uw bloedglucose normaal te houden of 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!

