



Diabetes Mellitus

Instructies bij ontslag naar de 2e lijn

(Internist / diabetesverpleegkundige)

 **Belafspraak: doorgeven dagcurves**

Met wie	Datum afspraak
Diabetesverpleegkundige belt u: - - 20... ..

Bij vragen en/of problemen kunt u zelf bellen met de poli kliniek
Interne Geneeskunde
Tel: 055-5818163.

 **Poli-afspraken**

Met wie	Afspraak maken of wijzigen	Datum afspraak
Diabetesverpleegkundige:	Poli kliniek Interne Geneeskunde 055 – 5818163	Dag Maand Jaar - - 20...
Internist: - - 20...
Diëtist: - - 20...



Voor ontslag in huis aanwezig

- 1 doos naaldjes voor op de insulinepen: mm lengte
- 1 doos lancetten voor uw glucosemeter
- 50 strips voor uw glucosemeter
- Insuline ampullen / voorgevulde insulinepen

Bovenstaande kunt u weer bestellen bij Mediq Direct Diabetes. Tel: 0800-0221858 (gratis) of via www.mediqdirectdiabetes.nl.

Voorgeschreven orale diabetesmedicatie

Wanneer	naam	dosering
Voor het ontbijt
Voor de lunch
Voor het avondeten
Voor het slapen gaan

Voorgeschreven insuline

Wanneer	Insuline	Eenheden
Voor het ontbijt E.
Voor de lunch E.
Voor het avondeten E.
Voor het slapen gaan E.

Bijregelschema met NovoRapid



Dagcurves met behulp van glucosemeter

- 4-punts dagcurve:
 - nuchter
 - voor elke maaltijd
 - voor het slapen.

- 7-punts dagcurve:
 - nuchter
 - voor elke maaltijd
 - 1,5 uur ná ontbijt, middag- en avondmaaltijd
 - voor het slapen.

- Dagelijks 3x /wk: zo - di - do 2x /wk: di - do 1x /wk: di

Uitslagen overleggen met:

Noteer het bloedglucosegehalte in uw diabetesdagboekje (met opmerkingen).
Is uw leefpatroon in het weekend anders dan door de weeks (bijv. uitslapen, later naar bed, meer/minder actief e.d)? Controleer dan ook in het weekend eens een 7-punts dagcurve en noteer daarbij eventuele opmerkingen.

Wat te doen bij een hypo (= een bloedglucose lager dan 4 mmol/l)

1. Meet indien mogelijk het bloedglucosegehalte.
2. Neem ± 20 gram koolhydraten (Kh) in de vorm van glucose.
 - Advies
 - 5 of 7 glucosetabletten à **4 of 3 gram** (21 gram Kh) **óf**
 - 2 eetlepels limonadesiroop (1/5 glas) met water (22 gram Kh) **óf**
 - 200 ml gewone frisdrank (19 gram Kh) **óf**
 - 150 ml vruchtendrank (20 gram Kh)
3. Meet na 20 minuten het bloedglucosegehalte nog een keer.
Is het bloedglucosegehalte nog steeds lager dan 4 mmol/l? Volg dan opnieuw dit hypoadvies.

Wat te doen bij een lage bloedglucose voor de nacht

- Bij **Lantus** of **Levemir**
 - Tussen 4 - 5 mmol/l 10 – 15 gr. koolhydraten. Bijvoorbeeld een stukje fruit, plakje ontbijtkoek, beschuitje met jam
 - < 4mmol/l Bovenstaande hypo behandeling toepassen



- Bij **mengsels** en **Insulatard**

Tussen 5 – 7 mmol/l	10 – 15 gr. koolhydraten. Bijvoorbeeld een stukje fruit, plakje ontbijtkoek, beschuit met jam
Tussen 4 - 5 mmol/l	20 – 25 gr. koolhydraten. Bijvoorbeeld een schaalpje vla, één boterham met jam
< 4mmol/l	Bovenstaande hypo behandeling toepassen en daarna nog 10 – 15 gr. koolhydraten nemen in de vorm van bijvoorbeeld een stukje fruit, plakje ontbijtkoek, 1 beschuitje met jam.

Tips en aandachtspunten

- Eet regelmatig en verdeeld over de dag, volgens voorschrift van uw diëtist.
- Zorg dat u altijd glucosetabletten bij u hebt, maar ook iets om te eten. Zo kunt u altijd een hypo opvangen en hebt u in onverwachte situaties (bijvoorbeeld een file) altijd wat te eten bij de hand.
- Hebt u meerdere malen per dag een bloedglucosegehalte van boven de 15 mmol/l? Probeer dan extra te drinken, liefst water of thee en extra te bewegen. Neem bij onvoldoende effect, de volgende werkdag, contact op met uw diabetesverpleegkundige.
- Voelt u zich niet lekker voelt of hebt u koorts? Dan moet u toch insuline spuiten **én** eten. Controleer in zo'n situatie frequent uw bloedglucose.
- Moet u frequent braken **én** is uw bloedglucosegehalte lager dan 5 of hoger dan 15 mmol/l? Neem dan contact op met uw diabetesverpleegkundige of internist, en buiten kantoortijden met de dienstdoende internist.
- Bewaar de **voorraad** van uw insuline in de koelkast en de insulinepen op kamertemperatuur.
- Als u naar uw internist of diabetesverpleegkundige gaat, neem dan altijd het volgende mee:
 - diabetesdagboekje
 - glucosemeter
 - insulinepennen.