



# Diabetes Mellitus

## Instructies bij ontslag naar de 1e lijn

### (Huisarts / praktijkondersteuner)

 **Belafpraak: doorgeven dagcurves**

Met wie:

Praktijkondersteuner / huisarts

Datum afspraak:

... .. - ... .. - 20... ..

**1 week na ontslag**

U belt **zelf** met uw huisartspraktijk om uw dagcurves door te geven.

 **Afspraken:**

U moet 4x per jaar bij uw praktijkondersteuner / huisarts komen voor uw diabetescontrole. Maak ook daarvoor zelf een afspraak!

 **Voor ontslag in huis aanwezig (indien nodig)**

- 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](http://www.mediqdirectdiabetes.nl).

 **Voorgeschreven orale diabetesmedicatie**

| Wanneer              | naam           | dosering       |
|----------------------|----------------|----------------|
| Voor het ontbijt     | .....<br>..... | .....<br>..... |
| Voor de lunch        | .....<br>..... | .....<br>..... |
| Voor het avondeten   | .....<br>..... | .....<br>..... |
| Voor het slapen gaan | .....<br>..... | .....<br>..... |



## 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  $\pm$  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**

|                     |   |
|---------------------|---|
| Tussen 5 – 7 mmol/l | 10 – 15 gr. koolhydraten. Bijvoorbeeld een stukje fruit, plakje ontbijtkoek, beschuitje met jam   |
| Tussen 4 - 5 mmol/l | 20 – 25 gr. koolhydraten. Bijvoorbeeld een schaal 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 praktijkondersteuner.
- Voelt u zich niet lekker 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 praktijkondersteuner of huisarts, en buiten kantoortijden met de huisartsenpost.
- Bewaar de **voorraad** van uw insuline in de koelkast en de insulinepen op kamertemperatuur.
- Als u naar uw huisarts of praktijkondersteuner gaat, neem dan altijd, indien in uw bezit, het volgende mee:
  - diabetesdagboekje
  - glucosemeter
  - insulinepen.