

Zelfcontrole- notitieboekje

**Driving
change** | in
diabetes



Persoonlijke gegevens

Naam:.....

Adres:.....

Tel.:

In geval van nood, gelieve volgende persoon te verwittigen

Naam:.....

Adres:.....

Tel.:

Internist / Diabetoloog

Naam:.....

Tel.: Fax:

Ziekenhuis:

Diabetesverpleegkundige

Naam:.....

Tel.:

Behandelend geneesheer

Naam:.....

Adres:.....

Tel.: Fax:

Dag(en) en uren van consultatie:

Diëtiste

Naam:.....

Tel.:

Dag(en) en uren van consultatie:

Podoloog

Naam:.....

Tel.:

Dag(en) en uren van consultatie:

Wat is zelfcontrole?

Zelfcontrole is een methode om aan de hand van de resultaten van bloedglucosebepaling geschikte aanpassingen te kunnen uitvoeren van de insulinetherapie. Aanpassingen van de insulinedosis gebeuren steeds volgens het advies van de dokter.

Waarom is zelfcontrole belangrijk?

Door dagelijks uw bloedglucosewaarden te controleren en de resultaten ervan in dit dagboek te noteren, zal u veel nuttige informatie omtrent uw behandeling verzamelen. Met deze informatie zal uw dokter kunnen nagaan of de behandeling in de loop van de tijd aangepast moet worden of niet. De richtlijnen die de dokter u geeft in verband met voeding, lichaamsbeweging en insulinetoediening hebben tot doel uw bloedglucosewaarden zo stabiel mogelijk te houden. Met goed geregelde bloedglucosewaarden heeft u de meeste kans om diabetescomplicaties te vermijden. Door dagelijkse zelfcontroles van uw bloedglucosewaarden werkt u een goede behandeling in de hand!

Wat is glycemie?

Glycemie is het suikergehalte in het bloed.

De glycemie varieert naargelang:

- De voeding
- De medicatie
- De lichaamsbeweging

Maar is eveneens afhankelijk van andere factoren zoals stress, ziekte, emotionele shock, ...

Hoe meet men de glycemie?



Controleer uw glycemiewaarden met behulp van uw glycemiemeter.

In de praktijk

- Zorg ervoor dat uw handen proper zijn (water + zeep; goed afdrogen)
- Wissel regelmatig van plaats voor de bloedafnames om zo verdikking van de huid tegen te gaan
- Prik zijdelings in de vinger en niet in de vingertop (vermijd in de duim en de wijsvinger te prikken)
- Vermijd op de vingertop te drukken, maar masseer vertrekend aan de basis van de vinger naar het uiteinde toe
- Respecteer de gebruiksaanwijzing van de bloedglucosemeter (zie technische fiche van de meter)

Hoe insuline bewaren?

→ Indien herbruikbare pen

Vóór gebruik

- De patronen moeten bewaard worden in de koelkast tussen 2°C en 8°C, op afstand van het koelelement.
- De patronen niet invriezen.

Tijdens gebruik:

- De patronen kunnen op kamertemperatuur bewaard worden voor een maximale periode van 4 tot 6 weken (zie bijsluiter)
- Bescherm de patronen steeds tegen extreme hitte en licht.

→ Indien voorgevulde pen

Vóór gebruik

- De pennen moeten bewaard worden in de koelkast tussen 2°C en 8°C, op afstand van het koelelement.
- De pennen niet invriezen.

Tijdens gebruik:

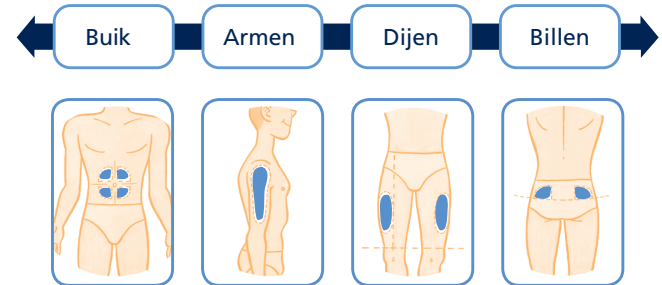
- De pen kan op kamertemperatuur bewaard worden voor een maximale periode van 4 tot 6 weken (zie bijsluiter)
- Bescherm de voorgevulde pen steeds tegen extreme hitte en licht.

Waar injecteren?

Het werkingsprofiel van de insuline varieert naargelang de plaats van inspuiting.

+ sneller/kort

- sneller/kort



Om slechte opname van insuline te voorkomen en lipodystrophie te vermijden, dient men de plaats van injectie binnen dezelfde zone af te wisselen.

Lipodystrophie:

Vervorming van de huid dewelke verschijnt indien:

- men de naald van de injectiepen niet vervangt
- men de injectieplaats niet afwisselt
- men een verkeerde injectietechniek toepast

In dit geval, deze injectieplaats tijdelijk vermijden

Uw behandeling

(in te vullen door de arts)

Type insuline	Aantal eenheden			
	's morgens	's middags	's avonds	bedtijd
Snelwerkend				
Langwerkend				
Bifasische werking				

Tabletten (orale toediening)	Aantal dosis			
	's morgens	's middags	's avonds	bedtijd

GLP-1 analogoog	Dosis

Objectief HbA_{1c} te bereiken % (in te vullen door de arts)

Schema voor het aanpassen van de insulinedosis

Type insuline (in te vullen door de arts)

GLYCEMIE		Aantal eenheden			
van	naar	's morgens	's middags	's avonds	bedtijd

Type insuline (in te vullen door de arts)

GLYCEMIE		Aantal eenheden			
van	naar	's morgens	's middags	's avonds	bedtijd

Voorbeeld voor het invullen van de testresultaten

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test 2u na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test 2u na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test 2u na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	2u Test	
Maandag 26.12..	A 134	B 10+ 18	A 233	A 72	B 12	A 87	A 92	B 15	A 98	A 168	B 28	A 71	C

A Noteer de resultaten van elke test die u uitvoert.

B Noteer het aantal insuline eenheden met snelle, lange of bifasische werking voor elke injectie in het desbetreffende vakje op het moment van de injectie.

C Vermeld alle redenen die aanleiding kunnen geven tot veranderingen in de testresultaten: andere activiteiten, andere maaltijden,...

Noteer ook wanneer u een hypo deed en de graad ervan:

Graad I (licht): beven voor de maaltijd, geen speciale maatregelen nodig

Graad II (matig) : duizeligheid, zweten en gezichtsstoornissen; symptomen waren na 10 minuten voorbij, na het eten van een koekje of na een maaltijd

Graad III (ernstig) : bewustzijnsverlies waarbij hulp van derden nodig is geweest

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

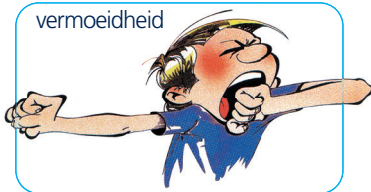
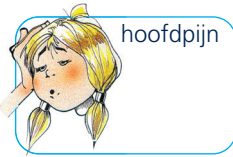
DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

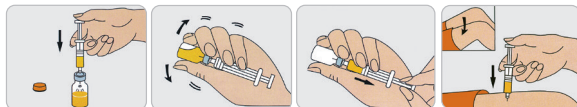
DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

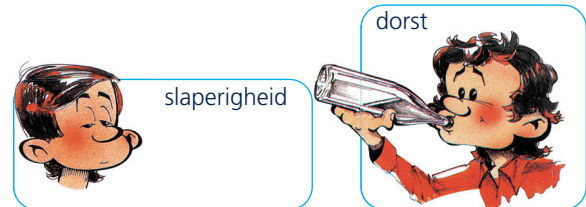
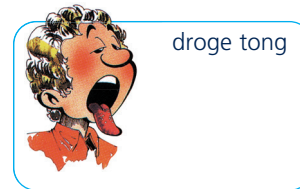
Hypo



Bij ernstige hypoglycemie: glucagon



Hyper



DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

DATUM	's Morgens			's Middags			's Avonds			Bedtijd		Nacht	Observaties
	Nuchtere test	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test voor de maaltijd	Insuline	Test na de maaltijd	Test bij het slapengaan	Insuline	Test	
Maandag/.....													
Dinsdag/.....													
Woensdag/.....													
Donderdag/.....													
Vrijdag/.....													
Zaterdag/.....													
Zondag/.....													

De diabetesconventie

Waarover gaat het?

De **conventie** is een akkoord tussen u en het revalidatiecentrum waardoor u zich heeft verbonden om een educatieprogramma tot zelfregulatie van diabetes te volgen. De conventie bezorgt u niet alleen bloedglucosestrips, ze heeft als doel u te helpen om uw behandeling beter en zelfstandiger op te volgen. Uw specialist legt uw vraag voor aan de adviserende geneesheer van uw ziekenfonds. Na akkoord, dient deze aanvraag elk jaar hernieuwd te worden. Sommige ziekenfondsen verlengen het akkoord automatisch.

Om een aanvraag (opnieuw) in te dienen moet men over volgende zaken beschikken:

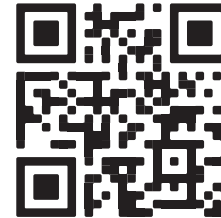
1. Een jaarlijkse balans van de complicaties (ogen, voeten, analyse van urine, ...)
2. Een regelmatige opvolging bij uw diabetoloog
3. Een aantal tests overeenstemmend met het voorschrift
4. Een biologische opvolging (recente HbA_{1c}, lipidenoverzicht, ...)
5. Andere risicofactoren verminderen (hoge bloeddruk, tabak, ...)

Het centrum verbindt zich ertoe om:

- Zelfcontrole materiaal te verschaffen: een zelfcontrole apparaat, teststrips, een prikpen, lancetten.
- Een multidisciplinair team ter beschikking te stellen
- Uw vragen te beantwoorden en een persoonlijk educatieplan op te stellen
- Een urgentienummer alsook nummers van het multidisciplinaire team ter beschikking te stellen
- Uw behandelende arts in te lichten

Zorgtraject van de diabetespatiënt

Indien u meer informatie wenst over diabeteszorgtrajecten, scan dan onderstaande QR-code die u doorverwijst naar de website van het RIZIV.



Novo Nordisk steunt:

- **Diabetes Liga vzw**

Ottergemsesteenweg 456

9000 Gent

Tel 09 220 05 20

Elke werkdag van 9u00 tot 17u00.

Gesloten op alle wettelijke feestdagen

en de week tussen Kerstmis en Nieuwjaar.

- **Diabetes Infolijn**

Bel gratis 0800 96 333

9u-15u elke werkdag behalve dinsdagvoormiddag
infolijn@diabetes.be

Follow us on www.novonordisk.be



novonordisk.be

Customer Service

02 556 06 07

info.nnbelux@novonordisk.com



novonordisk®

BE22CD00031 – MAY 2022


novonordisk®