

Dagcurve voor 3-maandelijkse monitoren suikerziekte

Hoe moet ik meten?

- Was uw handen met zeep en warm water. Als uw handen warm zijn, komt het bloed gemakkelijker uit uw vingertop.
- Droog uw handen goed af.
- Gebruik geen ontsmettingsmiddel. Het is niet nodig en maakt de meting onbetrouwbaar.
- Doe de teststrip in de bloedmeter.
- Kies uw middelvinger of ringvinger en prik in de zijkant van de vingertop.
- Strijk met duim en wijsvinger van uw andere hand, langs uw vinger naar de top, zodat er een druppel bloed naar buiten komt.
- Houd de druppel op de juiste plek tegen de teststrip.
- Meestal kunt u na 5 seconden op het beeldscherm van de bloedmeter al zien hoe hoog uw bloedsuiker is.
- U kunt uw metingen opschrijven in een boekje of in bijgevoegd schema. Stuur de informatie bij voorkeur in als bijlage via www.mijngezondheid.net of de 'Ik ben VIP' app.

Wanneer moet ik meten?

- U heeft met uw praktijkondersteuner afgesproken dat u elke 3 maanden 1x uw nuchtere glucosewaarde meet.
- Daarnaast kan meer meten soms meer inzicht geven in het verloop van uw waardes; indien gewenst kan/mag u natuurlijk een 4-7 punts curve bijhouden. We adviseren om dan ook gebruik te maken van een eet-beweegdagboek.
- Een 4 punts curve houdt in dat u meet op de volgende momenten: NUCHTER, VOOR de lunch, VOOR het avondeten en VOOR het slapen gaan.
- Een 7 punts curve houdt in dat u NUCHTER en VOOR én (1,5-2uur) NA elke maaltijd eet. U meet ook nog eens VOOR het slapen gaan.

Hoe hoog moet mijn bloedsuiker zijn bij diabetes type 2?

- De hoogte van de bloedsuiker wisselt gedurende de dag, door maaltijden, activiteiten en nachtrust.
- Meet u uw bloedsuiker 's ochtends voordat u iets eet of iets drinkt (behalve water)? Dan is dat de nuchtere bloedsuiker.
- Een goede **nuchtere bloedsuiker** is tussen **4,5 en 8** mmol/l.
- Een goede bloedsuiker 2 uur **na de maaltijd** is **lager dan 9** mmol/l.

Voor meer informatie:

[Klik hier](#), scan de QR-code of bezoek de website:
www.thuisarts.nl/diabetes-type-2



Dagcurve voor 3-maandelijkse monitoren suikerziekte

Advies/handelen bij te lage bloedsuiker (waarde onder de 4,5)

Een bloedsuiker is te laag wanneer deze onder de 4,5 is en wanneer er klachten zijn zoals:

- Trillen/beven
- Duizeligheid
- Bleekheid
- Zweeten
- Hoofdpijn
- Moeheid
- Sterk hongergevoel
- Plotseling wisselend humeur (agressief/angstig worden)

Dit noemen we een hypoglykemie en dit kan gevaarlijk zijn (met name bij gebruik van insuline en/of gliclazide/glimepiride tabletten), er is daarom snel actie nodig.

Wat te doen:

Neem

- ÓF koolhydraatrijke drank met minstens 30gr suiker (bijv. groot glas suikerhoudende frisdrank)
- ÓF 4-6 tabletten dextro-energy
- ÉN aansluitend voeding met koolhydraten zoals een boterham.
- Meet 15 minuten later en na 1 uur uw glucosewaarde opnieuw; indien uw waardes niet verbeteren en/of de klachten niet verminderen **BEL DE HUISARTSENPRAKTIJK**. Bij een nuchtere glucose waarde lager dan 3,5; bel uw zorgverlener.
- Bij een verbetering van de waardes; meet na 2 dagen nog eens en geef beide metingen door aan uw zorgverlener.

Advies/handelen bij te hoge bloedsuiker (waarde boven de 8)

Een te hoge suikerwaarde is niet direct gevaarlijk. Wanneer u langdurig hoge waardes heeft kan dat wel het risico op complicaties van suikerziekte verhogen. Daarom is het belangrijk om uw behandeling te bespreken met uw zorgverlener. Aanpassing kan nodig zijn.

Een hyperglykemie kan, ondanks niet direct gevaarlijk, wel klachten geven, zoals:

- Vermoeidheid
- Slaperigheid
- Vaak plassen
- Droge tong
- Dorst

Wat te doen:

- Bij nuchtere waarde tussen 8,0 en 15,0; meet na 2 dagen nog eens en geef beide metingen door aan uw zorgverlener.
- Bij een nuchtere waarde van 15,0 of hoger; bel dezelfde dag de praktijk.
- Probeer te achterhalen wat de oorzaak is en ga hier iets aan te doen (eet gezond, zorg voor voldoende beweging). Bekijk voor advies evt. de site van thuisarts.nl (link/QR vorige blz.).

