

Wat moet je doen bij een hypo of hyper

Insulinepomp

Wat moet je doen bij een hypo of een hyper?

Als je diabetes hebt, dan zijn er een aantal belangrijke regels waar je naar moet handelen in geval van een hypo/hyper. In deze folder kun je nalezen wat je moet doen. Het kan handig zijn om deze folder altijd bij je te hebben. Wanneer je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, dan kun je dit bespreken met je ouders, kinderarts of de consulenten kinderdiabetes.

Bloedglucosewaarde prikken

Goede of foute bloedglucosewaarden bestaan niet. Wat wel belangrijk is, is dat je reageert op afwijkende waarden. Het is normaal dat je bloedglucosewaarde een beetje 'schommelt' in de loop van de dag. Nadat je gegeten hebt, stijgt je bloedglucosewaarde altijd. Ongeveer 1,5 tot 2 uur na de maaltijd, is je bloedglucosewaarde het hoogst. Daarna zakt het weer.

Als je diabetes hebt, dan moet je regelmatig je 'bloedglucosespiegel' controleren. Dit doe je door je bloedglucosewaarde te prikken, zoals met je is afgesproken. Je doet dit ook meteen wanneer je het gevoel hebt dat er iets niet in orde is.

Op welke tijd je kunt prikken en wat dan de gewenste bloedglucosewaarde is, dat lees je in de tabel hieronder. Als je ontdekt dat je bloedglucosewaarde afwijkt (hoger of lager dan in deze tabel staat), dan moet je actie ondernemen.

Om welke tijd?	Wat is gewenst?
's Ochtends voor het ontbijt	4-6 mmol/l
± 1 ½ uur na het ontbijt	6-9 mmol/l
direct voor de lunch	4-8 mmol/l
± 1 ½ uur na de lunch	6-9 mmol/l
direct voor het avondeten	4-8 mmol/l
± 1 ½ uur na het avondeten	6-9 mmol/l
rond 23.00 uur	6-8 mmol/l
om 03.00 uur 's nachts	3,5-7 mmol/l
opnieuw 's ochtends voor het ontbijt	4-6 mmol/l

Hoe merk je dat je bloedglucosewaarde te hoog is?

Als je bloedglucosewaarde te hoog is, krijg je de klachten die je ook had toen je nog niet behandeld werd voor diabetes. Je krijgt dorst, je gaat veel drinken en je moet dus ook veel plassen. Als je te veel vocht verliest kan je zelfs uitdrogingsverschijnselen krijgen. Wanneer je bloedglucosewaarde lang hoog blijft, ga je sneller ademen en krijgt je rode blosjes op je wangen. Je wordt steeds suffer en je kunt last krijgen van buikpijn en braken. Je adem en je urine ruiken vreemd (naar 'aceton').



Als de glucose te hoog is	
• Onredelijk/ chagrijnig • Vaak plassen • Hoofdpijn • Moe, futloos, hongerig • Wazig zien • Rode blosjes	• Snelle ademhaling • Verminderd bewustzijn • Acetongeur in je adem • Misselijk/overgeven • Begin van de ketoacidose



Tip: Noteer wat jouw specifieke klachten zijn en geef dit door aan bijvoorbeeld je familie, vrienden, leraren en burens. Op deze manier kan je omgeving ook opletten en jou op tijd waarschuwen om je bloedsuiker te meten.

Je hebt met een insulinepomp geen insulinevoorraad in je lijf (subcutaan insulinedepot), zoals iemand die langwerkende insuline spuit. Dit betekent dat je bij een pomp- of naaldprobleem binnen 5-8 uur ernstig kunt ontregelen (ketoacidose). Daarom is het altijd erg belangrijk dat je actie onderneemt bij een hoge bloedglucosewaarde en later controleert of je actie succesvol was.

Wat moet je doen als je bloedglucosewaarde te hoog is?

Bloedglucosewaarde prikken

Als je denkt dat je bloedglucosewaarde te hoog is, prik je eerst je bloedglucosewaarde. In de tabel hieronder zie je wat je verder moet doen bij een hyper.

Bloedsuiker	Actie	Controle
Bloedsuiker	Actie	Controle
≤ 15 mmol/l	Bolus bij volgens model 1 of 2. ¹	Controleer na 2 uur opnieuw je bloedglucose.
≥ 15 mmol/l	Zoek uit waarom je bloedglucose zo hoog is. Los eventueel het pompprobleem op. Ga ketonen meten:	Meet je ketonen



	Ketonen 0 - 0,3 mmol/l = goed (negatief) Volg plan A Ketonen $\geq$ 0,4 mmol/l = te hoog (positief) Volg plan B	Volgens plan A Volgens plan B
--	--	--------------------------------------

¹ Afhankelijk van jouw afspraken met het behandelteam.

Bloedglucose $\leq$ 15 mmol/l

Als je bloedglucosewaarde $\leq$ 15 mmol/l is, moet je een correctiebolus toedienen. Dit doe je volgens model 1 of 2. (op de volgende bladzijde).

Model 1	Model 2
- Je weet hoe te rekenen met de insulinegevoeligheid (IG) - Je gebruikt de boluswizard/ **calculator	- Je weet niet hoe je om moet gaan met de IG - Je gebruikt geen boluswizard/ **calculator
Geef een correctiebolus volgens de insulinegevoeligheid (IG) m.b.v. de 100 regel, zie voorbeeld. Ben je gewend aan het gebruik van de boluswizard/ boluscalculator in jouw pomp? Dan mag je die gebruiken om de correctiebolus te berekenen.	Geef een correctiebolus volgens je eigen bijbolusschema, wat je van de kinderarts hebt gekregen.
Voorbeeld: Je insuline dagtotaal (DT) is 50 EH. $100 : 50 = 2$ mmol/l bloedglucosedaling op 1 EH insuline. Bij leeftijd $\leq$ 4 jaar, of gebruik je minder dan 20 EH insuline per 24 uur, dan reken je als volgt: $120 : 50$ (DT) = 2.4 mmol/l daling op 1 EH	

Let op: **Omnipod gebruikers

Let op: Kijk ook naar de 'actieve insuline' of **IOB. Is je bloedsuiker niet gezakt en is er nog insuline werkzaam? Dan trekt de pomp deze hoeveelheid van de nieuwe bolus af. Als je eerder met de pen gespoten hebt, houd de pomp geen rekening met actieve insuline (**IOB): dan moet je het zelf uitrekenen.

Bloedglucose $>$ 15 mmol/l

Stap 1: Zoek uit waarom je bloedglucose zo hoog is

Je bloedglucose is duidelijk te hoog. Probeer eerst de oorzaak te achterhalen.

Mogelijk "pompoorzaken"

- > Controleer de naald: los / verstopt / wanneer verwisseld?
- > Controleer de katheter: los / leeg / luchtbel / lekkage / verstopt/ niet ontlucht.





- > Controleer de insulineampul: leeg / luchtbel / defect.
- > Controleer de batterij: leeg / motor defect / doe de zelftest / hulpprogramma.

Overige oorzaken:

- > Controleer hoe hoog en hoe laat je laatste bolus was.
- > Controleer de basaalsnelheid.
- > Controleer de insteekplaats: rood, dik, hard, warm = tekenen van infectie.
- > Heb je meer koolhydraten gegeten dan gewoon?
- > Ben je ziek/heb je koorts?
- > Ben je ongesteld?
- > Heb je minder gesport/bewogen dan normaal?
- > Heb je spanning (schoolreis, toets, wedstrijd) of stress?

Stap 2: Los het eventuele pompprobleem op

Bij "pomppoorzaak" moet je het probleem verhelpen, door de naald / infuusslang / ampul / batterij te vervangen. Daarna of bij andere oorzaken of als je geen oorzaak kunt vinden moet je je ketonen meten.

Stap 3: Meet je ketonen

Wat zijn ketonen:

Ketonen zijn afvalproducten van de vetverbranding.

Wanneer zijn je ketonen verhoogd:

Wanneer je lijf de koolhydraten (glucose) niet als brandstof (voor energie) kan gebruiken, zoekt het een alternatief en gaat vet verbranden (je hebt dus te weinig insuline in je bloed). Je bloedsuiker is dus hoog! De ketonen kunnen ook verhoogd zijn als je te weinig eet, bijvoorbeeld door buikpijn, misselijkheid en braken, maar ook bij intensieve duursport. Je bloedsuikers zijn dan laag (hongerketonen)!

Hoe meet je de ketonen?:

Net als de bloedsuiker kun je de ketonen met een speciale teststrip in je bloed meten met de ketonenmeter.

Waarom zijn ketonen zo gevaarlijk?:

Ketonen verzuren je lijf. Je voelt je ziek, hebt buikpijn, wordt misselijk en moet overgeven. Je adem ruikt naar "fruit" (aceton). Vaak ga je overgeven.

BRAKEN = BELLEN

Na een poos wordt je ademhaling sneller en kan je bewustzijn verminderen en zelfs verdwijnen. Dit noemen wij keto-acidose. Een keto-acidose kan binnen 5 tot 8 uur ontstaan, **daarom is het belangrijk op tijd met het diabetesteam te overleggen.** Vroegtijdig overleg en regelmatige controle van de bloedwaarden voorkomt vaak een ziekenhuisopname!





Plan A	Ketonen laag = 0 - 0,3 mmol/l
Stap 1	Corrigeer je bloedglucose door een extra bolus insuline volgens model 1 of 2.
Stap 2	Controleer je bloedglucose na 1 ½ of 2 uur.
Stap 3	- Is de bloedglucose gezakt, maar hoger dan 12 mmol/l: spuit dan bij met de insulinepen volgens model 1 of 2.. - Is je bloedglucose gestegen ondanks correctiebolus: spuit dan bij met de insulinepen volgens model 1 of 2.. Vervang vervolgens het systeem, naald en reservoir!
Stap 4	Controleer na 1½ of 2 uur je bloedglucosewaarde opnieuw. Controleer ook weer de ketonen in het bloed.
Stap 5	Is je bloedglucosewaarde nog steeds hoger dan 15 mmol/l: meet opnieuw ketonen Bel je behandelteam of buiten kantooruren DiaFrys!

Plan B	Ketonen te hoog (let op: braken is bellen)			
	Ketonen 0,4 - 0,6 mmol/l	Ketonen 0,6 - 1,5 mmol/l	Ketonen 1,5 - 3,0 mmol/l	Let op: Ketonen > 3 mmol/l
Stap 1	Vervang direct het infusie-systeem en het reservoir.	2 keer de correctiebolus spuiten met de insulinepen volgens model 1 of 2	Risico op ontwikkelen keto-acidose. Spuit eerst met de insulinepen 2 keer de correctiebolus bij volgens model 1 of 2	Keto-acidotische ontregeling. Spuit eerst met de insulinepen 2 keer de correctiebolus bij volgens model 1 of 2
Stap 2	1,5 keer correctiebolus geven volgens model 1 of 2	Vervang direct het infusie-systeem en het reservoir.	Vervang direct het infusiesysteem en het reservoir.	Bel dan met spoed de kinderarts of DiaFrys. Behandeling in het ziekenhuis kan nodig zijn.
Stap 3	Tijdelijk basaal 2 uur verhogen naar 125%* of +25%**	Tijdelijk basaal 2 uur verhogen naar 135%* of +35%**	Neem contact op met het behandelteam of Diafrys. Zij geven verder advies.	Tijdelijk basaal 2 uur op 200%* of +100%** Vervang direct het infusie-systeem en het reservoir.
Stap 4	Bloedglucose na 1 uur en de ketonen na 2 uur steeds opnieuw meten			

*bij Medtronic-pomp bij manuele modus ** bij Omnipod pomp

Hoe merk je dat je bloedglucosewaarde te laag is?

Als je te laag in je bloedsuikers zit, dan noem je dit een 'hypo'. Dit is een woord uit het Latijn en betekent 'te laag'. Het hele woord wordt ook wel 'hypoglykemie' genoemd, wat betekent 'te lage bloedsuikers'. Je spreekt van een hypo:

> Als je bloedsuiker lager of gelijk is aan ≤ 3.5 mmol/l + bijbehorende hypoklachten.





- > Als je geen klachten hebt en je bloedsuiker lager of gelijk is aan ≤ 3 mmol/l. Als je bloedglucosewaarde te laag is, dan kun je last hebben van diverse klachten, die bij iedereen verschillend kunnen zijn. Luister naar je lijf en normaliseer de glucose, anders kun je bewusteloos raken.

Hypo klachten kunnen zijn:	Als je bloedsuikers héél erg laag zijn:
• Trillen/beven • Zweeten • Wazig zien • Duizeligheid • Hongergevoel • Vaak geeuwen (geeuwhonger/vermoeid) • Afwezig zijn • Hangerig • Bleek zien/witte monddriehoek • Hartkloppingen • Hoofdpijn • Wisselend humeur • Dubbel zien • Praten met dubbele tong • Angstgevoel	• Ontkennen van de lage bloedsuiker/niet willen meten • Agressief worden/schoppen • Niet meer uit je woorden komen • Onwillekeurige spierbewegingen • Bewusteloos raken

Tip: Noteer wat jouw specifieke klachten zijn en geef het door aan bijvoorbeeld je familie, vrienden en/of sportleiders. Op deze manier kan je omgeving oplettend zijn en jou op tijd waarschuwen om je bloedsuiker te meten. Omdat je enigszins eigenwijs wordt door een hypo, hoort het erbij dat je het lage bloedsuiker ontkent





Wat moet je doen als je bloedglucosewaarde te laag is?

Zodra je denkt dat je een hypo krijgt, kun je je bloedglucosewaarde prikken om vast te kunnen stellen of je bloedglucosewaarde ook werkelijk te laag is.

Bloedsuiker	Actie: stap 1	Stap 2	Stap 3
Tussen 3,5 en 4 mmol/l	Eet een appel, koek of een boterham (10-15KH). Is het etenstijd? Eet direct.		
Tussen 3,0 en 3,5 mmol/l	Neem direct 3 gr glucose per 10 kg lichaamsgewicht (0.3 gr/kg lichaamsgewicht). Maar niet meer dan 20 gr glucose per hypo.	Verlaag tijdelijk basaal voor 1-2 uren op 80%* of -20%**. Meet na 20 minuten je bloedglucose.	Bloedglucose gestegen > 4,5 mmol/l: Dan tijdelijk basaal annuleren. Niet voldoende gestegen: herhaal stap 1.
Tussen 2,9 en 2,0 mmol/l	a) Zet je tijdelijke basaal voor $\pm$ 1 uur op 50%* of -50%** b) neem direct 2-3 gr glucose per 10 kg (10-15 gr) maar niet meer dan 20 gr glucose per hypo	Meet na 20 minuten je bloedglucose Niet gestegen? Herhaal stap 1a+b	Bloedglucose gestegen? ➤ >4,5mmol/l ➤ tijdelijk basaal annuleren
Tussen 1,9 en 1,0 mmol/l	1a) Zet je tijdelijke basaal voor $\pm$ 1 uur op 10%* of -90%** 1b) neem direct 5 gr glucose per 10 kg lichaamsgewicht	Meet na 20 minuten je bloedglucose Niet gestegen? Herhaal stap 1a + b	Bloedglucose gestegen? ➤ >6,0 mmol/l ➤ tijdelijk basaal annuleren
Minder dan 0,9 mmol/l of (LO)	1. Slikreflex + bewustzijn aanwezig? Geef glucose/stroop, zo nodig vloeibaar. Zo nodig de glucose met de vinger in de wangzak wrijven. Meet na 20 minuten je bloedglucose. Hierna extra langwerkende koolhydraten eten. 2. Geen bewustzijn? Bel 112 en volg de instructies in hoofdstuk "Noodgevallen".		

*bij Medtronic-pomp bij manuele modus ** bij Omnipod pomp

Als je een hypo hebt gehad met verschijnselen en een bloedglucosewaarde **van minder dan 3,5 mmol/l**, eet dan altijd een halve boterham of bijvoorbeeld een Sultanakoekje, om te voorkomen dat je bloedsuiker opnieuw gaat dalen.

Moet je nog activiteiten volgen, verlaag dan je "tijdelijk basaal" voor 1-3 uren met 10%-30%. Heb je vaker hypocyemieën, neem dan contact op met je behandelteam.

Algemeen

De bloedglucose stijgt:

$\pm$ 2 mmol/l van 1,5 gr glucose/10 kg lichaamsgewicht.

$\pm$ 4 mmol/l van 3 gr glucose /10 kg lichaamsgewicht.

Let op de verschillen: Druivensuikertabletten (glucosetabletten)





10 gram koolhydraten is:		Merk
6-7 tabletten	van 1,5 gr	Dextro Minitabs
5 tabletten	van 2 gr	Kruidvat
5 tabletten	van 2 gr	Glucosep
5 tabletten	van 2 gr	Mediq Direct
3 tabletten	van 3 gr	Dextro Energy
2-3 tabletten	van 4 gr	Glucose Tabs

Na een hypo ben je vaak erg moe en soms heb je last van buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid en moet je soms braken. Dat komt door je lichaamseigen glucagon.

Je weet vaak niet precies meer wat er gebeurd is, omdat je hersenen te weinig suikers hebben om goed te werken.

Tip:

Te sterke stijging van je bloedglucose na een hypo:

Als je een hypo behandeld hebt, kan het zijn dat je in de uren erna een hoge bloedglucose krijgt. Dit kan te maken hebben met het innemen van te veel koolhydraten (KH). Let dus op dat je niet te veel KH inneemt. Het kan ook een reactie van het lichaam zijn door het aanspreken van je reserveglucose welke opgeslagen ligt bij je lever en je spieren. Op deze verhoogde waarde hoeft je niet bij het spuiten want deze normaliseert vanzelf.

Risico op herhaling van een hypo:

Na een hypo moet het lichaam reserves aan glucose (welke opgeslagen liggen bij je lever en je spieren) weer aanvullen. Daardoor kun je gemakkelijker weer een hypo krijgen.

Noodgevallen

Wat moet je omgeving doen?

1. De pomp afkoppelen of de slang doorknippen!

2. Kinderen < de 4 jaar: injecteer Glucagon. Kinderen > de 4 jaar: geef Baqsimi neuspoeier.

Lichaamsgewicht	Glucagon
0 - 25kg	0.5 ml (halve dosis)
Vanaf 25 kg	1 ml (hele dosis)

3. Jou niet alleen laten en zorgen voor veiligheid.

4. Nadien Zofran smelttablet geven tegen de misselijkheid.

5. Extra koolhydraten laten eten.

6. Bij spierpijnklachten zo nodig paracetamol geven.

Wanneer niemand Glucagon bij de hand heeft of er is niemand die kan spuiten, dan moet je omgeving het volgende doen (zie stroomschema bijlage 1)

1. Jou in stabiele zijligging neerleggen.

2. 112 bellen.

3. Duidelijk vertellen dat het om diabetes type 1 gaat.

4. Bij de persoon blijven totdat er hulp is.





Dosering Zofran:

Leeftijd	Zofran smelttablet
3 tot 10 jaar	0,5 smelttablet van 4 mg, max. 3x daags
11 tot 18 jaar	1 smelttablet van 4 mg, max. 3x daags

Dosering paracetamol:

Lichaamsgewicht	Paracetamol zetablet
8 – 12 kg	3x daags 240 mg
12 – 16 kg	4x daags 240 mg
17 – 25 kg	3x daags 500 mg
25 – 35 kg	4x daags 500 mg
Meer dan 35 kg	3x daags 1000 mg

Wanneer moet je extra goed opletten?

Er zijn een aantal dingen waardoor je bloedglucosewaarde daalt en er zijn een aantal dingen waardoor je bloedsuiker stijgt. Het is goed om dit van tevoren te weten, zodat je er rekening mee kunt houden.

Je bloedglucosewaarde daalt als:

- > je te weinig eet;
- > je meer beweegt dan normaal;
- > je te veel insuline bolust;
- > je boluswizzard niet goed ingesteld is,
- > je een te hoge basaalstand hebt;
- > het buiten erg warm is;
- > je alcohol gedronken hebt;
- > je een hete douche of warm bad genomen hebt;
- > je last hebt van lipodystrofie (spuitplaatsen).

Je bloedglucosewaarde stijgt als:

- > je te veel eet;
- > je minder beweegt dan normaal;
- > je te weinig insuline bolust;
- > je boluswizzard niet goed ingesteld is;
- > je infuus niet goed zit;
- > je onder spanning staat;
- > je koorts of pijn hebt;
- > je veel hormoonwerking in je lijf hebt;
- > je last hebt van lipodystrofie (spuitplaatsen).

Spanning is soms moeilijk te herkennen. Je kunt bij 'spanning' denken aan spanning tijdens een examen of een ingrijpende gebeurtenis. Het kan ook om leuke spanning gaan zoals een verjaardag of een feestje. Vaak hebben meisjes voor of tijdens de menstruatie sterk wisselende bloedsuikerwaardes (zie Menstruatieklachten). Bij koorts of pijn is het aan te raden de kinderarts te bellen voor advies (zie eerst hoofdstuk Speciale maatregelen).





Speciale maatregelen bij bijzondere omstandigheden

Wat als je niet fit bent, verkouden wordt of als je stress hebt

In deze situaties ben je minder gevoelig voor insuline. Dit betekent dat je voor dezelfde hoeveelheid eten $\pm 10\%$ meer insuline nodig hebt. In de tabel hieronder staat wat je moet doen als je last hebt van stress, ziekte zonder koorts, diarree of overgeven.

Eetlust?	Actie	Controle
Eet je minder dan normaal?	Bolus toch net zoveel insuline als normaal.	Controleer je bloedglucose-waarde ± 2 uur na de bolus.
Eet je wel redelijk normaal?	Bolus volgens de koolhydraat ratio + 10% meer insuline dan normaal.	Controleer je bloedglucose-waarde ± 2 uur na de bolus.

Bij koorts

1. Neem voldoende vocht.
2. Neem paracetamol (zie blz.14)
3. Verhoog de 'tijdelijke basaalstand' voor de komende 8 uren als volgt:

Lichaams-temperatuur	Basaal tijdelijk op:	Bloedglucose-controle:	Ketonen controleren:
Lichaams-temperatuur	Basaal tijdelijk op:	Bloedglucose-controle:	Ketonen controleren:
37.5 - 38.0°C	110 %* of +10%**	± 2 uren	± 4 uren
38.0 - 38.5°C	125 %* of +25%**	± 2 uren	± 4 uren
38.5 - 39.0°C	150 %* of +50%**	± 2 uren	± 4 uren
39.5 - 40.0°C	175 %* of +75%**	$\pm 1-2$ uren Bel wanneer nodig het behandelteam.	$\pm 2-4$ uren Bel wanneer nodig het behandelteam of DiaFrys.
boven de 40.0°C	200 %* of +100%**	± 1 uur Bel wanneer nodig het behandelteam.	$\pm 2-3$ uur Bel wanneer nodig het behandelteam of DiaFrys.
algemeen	Bij twijfel overleg met het behandelteam of DiaFrys		Ketonen > 1mmol/l spuit met de pen bij!

*bij Medtronic-pomp in manuele modus ** bij Omnipod pomp

Probeer de bloedglucose ook bij ziekte tussen de 3,5 en 10 mmol/l te houden door meer insuline te geven. Bij een te hoge bloedglucosewaarde volg je hoofdstuk Wat moet je doen als je bloedglucosewaarde te hoog is. Bij een te lage bloedglucosewaarde volg je hoofdstuk Wat moet je doen als je bloedglucosewaarde te laag is.





Bij misselijkheid en braken

1. Volg het protocol volgens hoofdstuk lage bloedglucose.
2. Meet minimaal om de 2 uur de bloedglucose.
3. Meet de ketonen om de 4 uur.
4. Probeer per 10 minuten 2-3 slokjes ORS (apotheek).
5. Geef wanneer nodig Zofran smelttablet tegen de misselijkheid (blz.13).
6. Neem contact op met het behandelteam of DiaFrys.

Diarree en misselijkheid

Vaak heb je juist een lage bloedglucose en weinig zin in eten. Bolus dan per maaltijd minder of niets naar gelang de bloedsuikers zijn en zet zo nodig de basaal op 80%. Blijf wel altijd insuline geven, ook met weinig eten en lage bloedglucose. Weet je niet goed hoeveel insuline je moet geven, bel gerust het behandelteam. Neem vaker kleine hapjes of suikerhoudend drinken. Neem af en toe ook slokjes bouillon.

Menstratieklachten

1-3 dagen voor de menstruatie zijn de bloedglucose vaak verhoogd en tijdens de eerste dagen van de menstruatie dalen de bloedglucose, pas dan de insuline aan en bolus per maaltijd minder, overleg wanneer nodig met het behandelteam. Tijdens de menstruatie kun je geregeld wisselende bloedglucose hebben, meet dan vaker en luister goed naar je lijf. Gebruik wanneer nodig Paracetamol.

Stress en hoge bloedglucose voor een leuk spannende gebeurtenis

Geef dan niet direct een correctiebolus, maar meet na 1,5 à 2 uur weer het bloedsuiker en onderneem dan pas actie. Vaak is de bloedglucose weer normaal als de spanning wegvalt (bijvoorbeeld bij een schoolreisje: zodra de bus onderweg is, zakt de spanning).

Speciale maatregelen bij koorts en braken

Als je ziek bent, koorts hebt, moet braken en/of diarree hebt, dan moet je het dieetadvies volgen dat je van de diëtiste gekregen hebt.

In het kort houdt dat in:

Dieetadvies bij ziekte en koorts

Als je eetlust slecht is en gewoon eten niet goed lukt, probeer dan de benodigde koolhydraten binnen te krijgen in vloeibare vorm: bijvoorbeeld pap, vla, vruchtensap, yogidrink of yoghurt (wel met gewone suiker er in). Neem vaker kleine hoeveelheden. Zorg dat je in ieder geval voldoende vocht binnenkrijgt, minstens anderhalve liter per dag (bij braken, diarree of koorts nog meer).

Verder moet je bij koorts en braken het volgende doen:

Controle	De uitslag	Actie
Controleer om de 1 à 2 uur je bloedglucosewaarde en om de 2-4 uur de ketonen in je bloed.	Is je bloedglucosewaarde lager dan 5 mmol/l en geeft de test aan dat de ketonen 'positief' > dan 0,6 zijn?	Neem dan alvast 5 gr/10kg druiven-suiker ca. 20 gr. KH en bel het Behandelteam of DiaFrys.





Wanneer je twijfelt of helemaal geen voedsel of drinken binnen kunt houden, bel dan meteen met je behandelteam of DiaFrys.

Vertel het aan mensen in je omgeving

Zorg dat mensen in je omgeving weten dat je diabetes hebt en zorg er vooral voor dat voldoende mensen weten wat ze moeten doen als je een hypo krijgt en je zelf niet meer kunt eten of slikken. Thuis moeten ze weten hoe ze Glucagon moeten spuiten. Anderen moeten weten dat ze 112 moeten bellen en dat ze moeten vertellen dat het om diabetes gaat. Je kunt daarbij bijvoorbeeld denken aan je familie, vrienden, kennissen, sportverenigingen en aan het schoolpersoneel.

Vul zelf ook je SOS-ketting of een informatiekaart in en zorg dat je die altijd draagt! Het is aan te raden het ICE nummer (In Case of Emergency-nummer) in je mobiel op te slaan. Dat is het nummer dat iemand moet bellen als je onwel wordt. Hulpverleners zoeken hier ook naar.

Wat je altijd bij je moet hebben

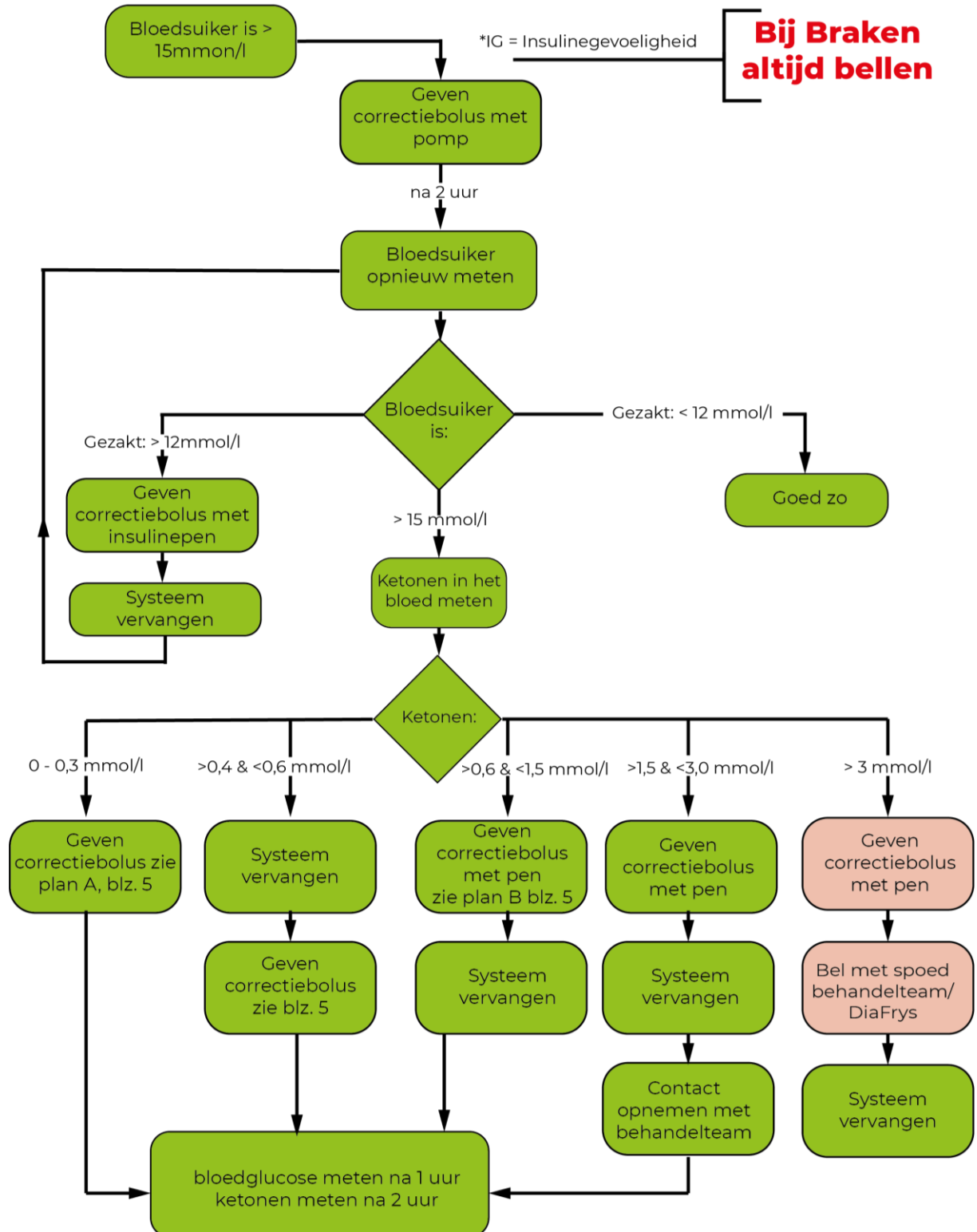
Als je diabetes hebt, dan zijn er een paar dingen die je altijd bij je moet hebben:

- > Bloedglucose meter + prik materiaal.
- > Druivensuiker of Dextro.
- > Insuline en insulinepen.
- > Extra 2e systeem / 2e naaldje met aansluiting.
- > Extra gevulde flacon.
- > Noteer je pompinstellingen.
- > Als je intensief wilt sporten of op vakantie gaat:
- > Bloedketonenmeter en strips.
- > Extra eten met voldoende koolhydraten (bijvoorbeeld als je gaat sporten).
- > Glucagon.

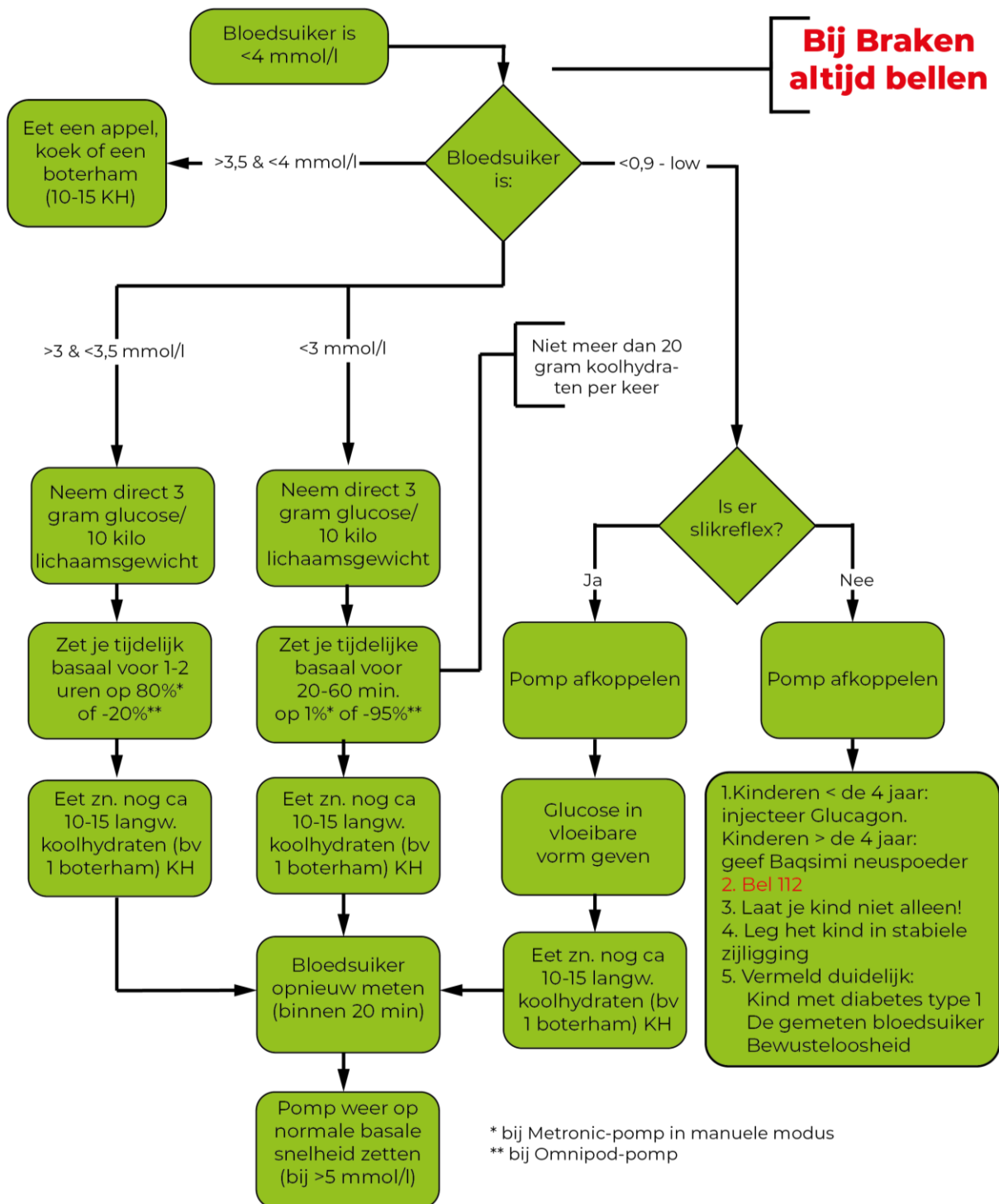
Let op: ook bij opname in het ziekenhuis moet je je eigen spullen meenemen!



Bijlage 1 Stroomschema hyper



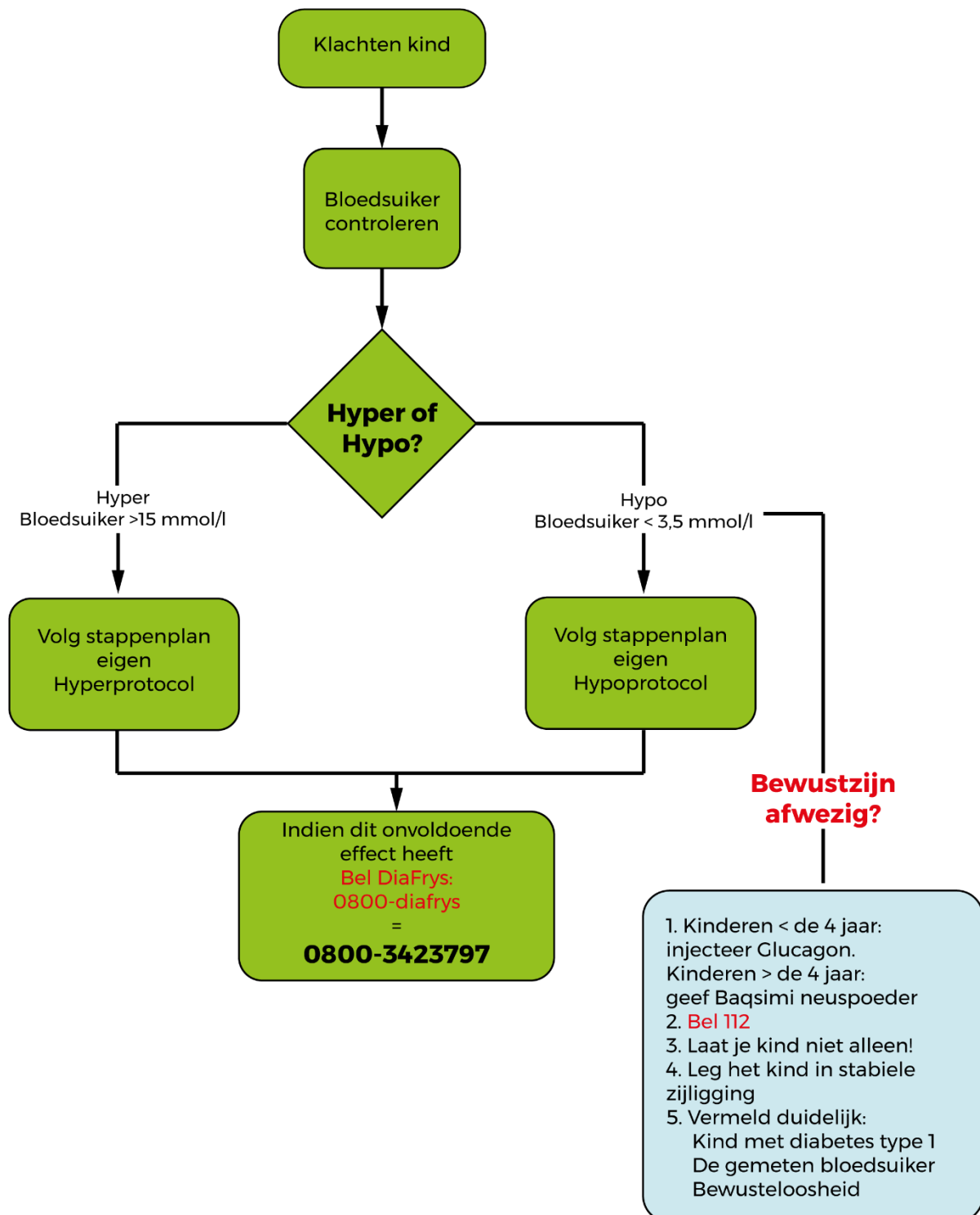
Bijlage 2 Stroomschema hypo



Bijlage 3 Spoed buiten kantooruren

Wanneer neem ik contact op met DiaFrys?

1. Bij braken!
2. Als de ketonen te hoog zijn ($>1\text{ mmol/l}$).
3. Als de glucoseregeling ondanks het volgen van het Hypo/hyper protocol niet voldoende is.
4. Als u zich zorgen maakt over uw kind.





Bijlage 4 Verklarende woordenlijst en gebruikte afkortingen

DT	Dagtotaal is de som insuline per 24 uur dus : Bolus+Basaal per 24 uur
EH	Eenheden insuline
IG	Insulinegevoeligheid is het getal dat aangeeft hoeveel je bloedsuiker zakt op 1 eenheid insuline. (wordt ook: "100-regel" of "correctiefactor "genoemd.)
Insulinegevoeligheid berekenen:	$100 \text{ delen door het DT} = x \text{ mmol daling op 1 EH insuline(IG)}$
Bol	Bolus (insuline voor de maaltijd)
Bas	Basale (insuline) = insuline die altijd loopt
Correctiebolus	insuline voor het corrigeren van een " te hoge bloedsuiker"
IOB	'insulin on board' of 'active insuline' is insuline die van een eerder gegeven bolus nog werkt in jouw lichaam
Kh-rat	koolhydraatratio hoeveel koolhydraten bolus je weg met 1 EH insuline Bij de Omnipod noemt men dit I/KH

Hoe bereik je het kinderdiabetesteam?

Bel tijdens kantooruren 058 – 286 33 86 of 058 – 286 33 87.

Kun je het kinderdiabetesteam niet bereiken? Of is het na 17.00 uur, weekend of een
zon- of feestdag? Bel dan DiaFrys: 0800 – 342 37 97.

Afbeeldingen: Frisius MC

