

Wat moet je doen bij een hypo of hyper

Insulinepen

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 het 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 ongeveer 3mmol/l. 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 te hoog in je bloedsuikers zit, dan noem je dit een 'hyper'. Dit is een woord uit het Latijn en betekent 'te hoog'. Het wordt ook wel 'hyperglykemie' genoemd, wat betekent 'te hoge bloedsuikers'. 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	Als de glucose langere tijd 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 keto-acidose

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.

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
Te hoog maar < 15 mmol/l	Spuut bij volgens model 1 of 2 afhankelijk van je instelling (zie volgende tabel)	Controleer na 2 tot 3 uur opnieuw je bloedglucose.
≥ 15 mmol/l	Zie hst. 4.3, punt 1 en 2.	
Bij herhaling ≥ 15 mmol/l	Ga ketonen meten, zie plan A en B.	



Bloedglucose te hoog maar < 15 mmol/l

Als je bloedglucosewaarde < 15 mmol/l is, moet je een correctie van je bloedglucose uitrekenen. Dit doe je volgens model 1 of 2.

Model 1	Model 2
Model 1 gebruik je als: Je weet hoe te rekenen met de IG, insulinegevoeligheid	Model 2 gebruik je als: Je weet niet hoe je om moet gaan met de IG, insulinegevoeligheid
Spuut extra insuline bij volgens de insulinegevoeligheid (IG) m.b.v. de 100 regel, zie voorbeeld.	Spuut extra insuline bij volgens je eigen bijspuitschema, dat 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 onder de 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	

Bloedglucose duidelijk te hoog > 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.

Oorzaken
- Controleer of je voldoende insuline gespoten hebt bij de laatste maaltijd. - Heb je meer koolhydraten gegeten dan gewoon? - Ben je ziek/heb je koorts/voel je je ziek worden? - Ben je ongesteld? - Heb je minder gesport/bewogen dan normaal? - Heb je spanning (schoolreis, toets, wedstrijd) of stress?

Stap 2: Probeer de bloedsuiker te corrigeren

Bloedglucose	Actie
1 ^e keer 15 mmol/l of hoger	Geef een correctie van de hoge bloedglucose door extra insuline te spuiten volgens model 1 of 2. Zorg dat je voldoende water, thee en/of bouillon drinkt.
Meet na 2 uur opnieuw de bloedsuiker!	
2 ^e keer 15 mmol/l of hoger	- Ketonen meten in het bloed - Ketonen 0 – 0,6 mmol/l = negatief (laag). Volg plan A. - Ketonen > 0,6 mmol/l = positief (verhoogd). Volg plan B.





Eventueel 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 Precision Xceed bloedglucose- en 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 - 0,6 mmol/l
Stap 1	Corrigeer je bloedglucose door een extra injectie insuline te geven volgens model 1 of 2.
Stap 2	Controleer je bloedglucose na 2 uur.
Stap 3	Is de bloedglucose gezakt, maar hoger dan 15 mmol/l: herhaal stap 1 en ga door naar stap 4. Let op: Is je bloedglucose gestegen ondanks extra insulinecorrectie: spuit dan bij volgens model 2.
Stap 4	Controleer na 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: bel je behandelteam of buiten kantooruren DiaFrys!
Stap 6	Indien de ketonen hoger zijn dan 0,6 mmol/l: ga verder met plan B.

Ben je onzeker of heb je twijfels? Bel dan met het behandelteam of DiaFrys.





Plan B	Bloedglucose en ketonen duidelijk te hoog			
	Ketonen 0,0 - 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	Zie plan A.	Spuut 1,5 keer correctiedosis kortwerkende insuline bij volgens model 1 of 2.	Risico op ontwikkelen keto-acidose. Spuit dubbele correctiedosis kortwerkende insuline bij volgens model 1 of 2.	Keto-acidotische ontregeling. Spuit dubbele correctiedosis kortwerkende insuline bij volgens model 2.
Stap 2		Meet je bloedglucose na 2 uur. Ga naar stap 3 als je bloedglucose niet onder 10 mmol/l is gezakt en neem contact op met het behandelteam of Diafrys.	Neem dan contact op met het behandelteam of Diafrys.	Bel dan met spoed de kinderarts of DiaFrys. Behandeling in het ziekenhuis kan nodig zijn.
Stap 3	Bloedglucose en de ketonen na 2 uur steeds opnieuw meten en volg het schema weer vanaf stap 1.			

Let op: BRAKEN = BELLEN

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	• Ontkennen van de lage bloedsuiker/niet willen meten • Agressief worden/schoppen • Niet meer uit je woorden komen • Onwillekeurige spierbewegingen • Bewusteloos raken



- Bleek zien/witte monddriehoek
- Hartkloppingen
- Hoofdpijn
- Wisselend humeur
- Dubbel zien
- Praten met dubbele tong
- Angstgevoel

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.



zweten



hangerig/bleekheid



lusteloos/moe



honger



hoofdpijn



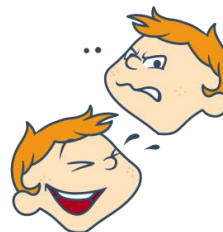
beven



wazig/slecht zien



duizelig



wisselend humeur

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 1,0 en 3,5 mmol/l	Neem direct 3 gr. glucose per 10 kg lichaamsgewicht (0.3 gr/kg lichaams-gewicht), maar niet meer dan 20 gram glucose per hypo.	Meet na 20 minuten je bloedglucose. Niet voldoende gestegen: herhaal stap 1.	Bloedglucose gestegen > 4,5 mmol/l: klaar.



	(snel en langwerkende koolhydraten nemen).		
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".		

Als je een hypo hebt gehad met verschijnselen en een bloedglucosewaarde **van minder dan 3,5 mmol**, eet dan altijd een boterham of bijvoorbeeld een sultanakoekje om te voorkomen dat je bloedsuiker opnieuw gaat dalen. Heb je vaker last van een hypoglykemie, neem dan contact op met je behandelteam.

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 teveel KH inneemt. Het kan ook een reactie van je lichaam zijn door het aanspreken van je reserveglucose welke opgeslagen ligt bij je lever en je spieren. Op deze verhoogde waarde hoef je niet bij te spuiten want deze normaliseert vanzelf.

Risico op herhaling van een hypo

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

Heb je aan het eind van de middag of in de avond een hypo, verlaag dan je langwerkende insuline voor de nacht met 10%.

Algemeen

De bloedglucose stijgt:

± 2 mmol/l van 1,5 gr glucose/10 kg lichaamsgewicht.

± 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	Gluco 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.





Noodgevallen

Wat moet je omgeving doen?

1. Kinderen < de 4 jaar: injecteer Glucagon. Kinderen > de 4 jaar: geef Baqsimi neuspoeder.

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

2. Jou niet alleen laten en zorgen voor veiligheid.

3. Nadien Zofran geven tegen de misselijkheid.

4. Bij spierpijnlachten 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 2).

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:

Lichaamsgewicht	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 zetpil
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 injecteert;
- > je de maaltijdosering niet goed hebt berekend;
- > 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 weinig insuline spuit;
- > je te veel eet;
- > je minder beweegt dan normaal;
- > je onder spanning staat;
- > je ziek wordt, koorts of pijn hebt;
- > je veel hormoonwerking in je lijf hebt (groeihormoon, puberteitshormoon);
- > 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 hst. Menstruatieklachten). Bij koorts of pijn is het aan te raden de kinderarts te bellen voor advies (zie eerst de hoofdstukken Speciale maatregelen).

Speciale maatregelen bij bijzondere omstandigheden

Er zijn een aantal omstandigheden waarbij je extra op moet letten of eventuele aanpassingen moet doen aan je spuitschema. Hieronder worden een aantal veel voorkomende omstandigheden besproken.

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 kortwerkende insuline nodig hebt. Probeer de bloedglucose ook bij ziekte tussen de 3,5 en 10 mmol/l te houden door meer kortwerkende insuline te geven. 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?	Spuit toch net zoveel insuline als normaal.	Controleer je bloedglucosewaarde 2 - 3 uur na de injectie.
Eet je wel redelijk normaal?	Spuit volgens de koolhydraatratio + 10% meer kortwerkende insuline dan normaal.	Controleer je bloedglucosewaarde 2 - 3 uur na de injectie.





Bij koorts

1. Neem voldoende vocht.
2. Neem paracetamol (zie tabel op blz.12)
3. Verhoog de langwerkende insuline alleen in overleg met het behandelteam.
4. Pas de kortwerkende insuline aan volgens onderstaande schema.

Lichaams-temperatuur	Injecteer extra kortwerkende insuline:	Bloedglucosecontrole na:	Ketonen controleren na:
37.5 - 38.0°C	10 %	± 2 uren	± 4 uren
38.0 - 38.5°C	25 %	± 2 uren	± 4 uren
38.5 - 39.0°C	50 %	± 2 uren	± 4 uren
39.5 - 40.0°C	75 %	± 1- 2 uren Bel wanneer nodig het behandelteam of DiaFrys.	± 2-4 uren Bel wanneer nodig het behandelteam of DiaFrys.
boven de 40.0°C	Spuut de dubbele hoeveelheid kortwerkende insuline van wat je gewend bent.	± 1 uur Bel wanneer nodig het behandelteam of DiaFrys.	± 2 -3 uur Bel wanneer nodig het behandelteam of DiaFrys.
algemeen	Bij twijfel overleg met het behandelteam of DiaFrys		Ketonen > 1mmol/l Bel het behandelteam of DiaFrys.

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. Meet minimaal om de 2 uur de bloedglucose.
2. Meet de ketonen om de 4 uur.
3. Geef wanneer nodig Zofran.
4. Probeer per 10 minuten 2-3 slokjes ORS (apotheek) te drinken.
5. Neem contact op met het behandelteam of DiaFrys.

Diarree en misselijkheid

Als je last hebt van misselijkheid en diarree, heb je juist vaak een lage bloedsuiker en weinig zin in eten. Neem de volgende maatregelen:

- > Neem vaker kleine hapjes of ORS en/of suikerhoudend drinken.
- > Spuit per maaltijd minder insuline.
- > Blijf wel altijd iets insuline geven, ook met weinig eten en lage bloedglucoses. Spuit zo nodig na de maaltijd.
- > Weet je niet goed hoeveel insuline je moet geven, bel gerust het behandelteam of DiaFrys.





Tip: je zou de langwerkende insuline tijdelijk kunnen verlagen (in overleg met het behandelteam of DiaFrys) en de kortwerkende insuline halveren afhankelijk van de bloedsuikers.

Menstruatieklachten

1-3 dagen voor de menstruatie en tijdens de eerste dagen van de menstruatie zijn de bloedsuikerwaardes vaak verhoogd. Pas dan de insuline aan en spuit per maaltijd meer insuline. Sommige meisjes hebben de eerste dagen van de menstruatie lage bloedsuikerwaardes. Tijdens de menstruatie kunnen de bloedsuikerwaardes flink schommelen. Meet dan vaker en luister goed naar je lijf. Overleg waar nodig met het behandelteam.

Stress en hoge bloedglucose voor een leuk spannende gebeurtenis

Door stress kan je bloedglucose stijgen. Vaak zakt de bloedglucose snel als de spanning wegvalt. Bijvoorbeeld bij een schoolreisje: zodra de bus onderweg is, zakt de spanning en dan ook de bloedsuiker. Spuit daarom niet direct extra insuline, maar meet na 1,5 à 2 uur weer de bloedsuiker en onderneem dan pas actie, als dat nodig is.

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).
- > Neem af en toe een kopje bouillon.
- > Jonge kinderen kunnen slokjes ORS drinken (elektrolytendrank uit de apotheek met zout en suiker).

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:

- > bloedglucosemeter + prik materiaal;
- > druivensuiker of Dextro;
- > fruit en/of brood;
- > insuline en insulinepen;
- > noteer je insulinedosering.

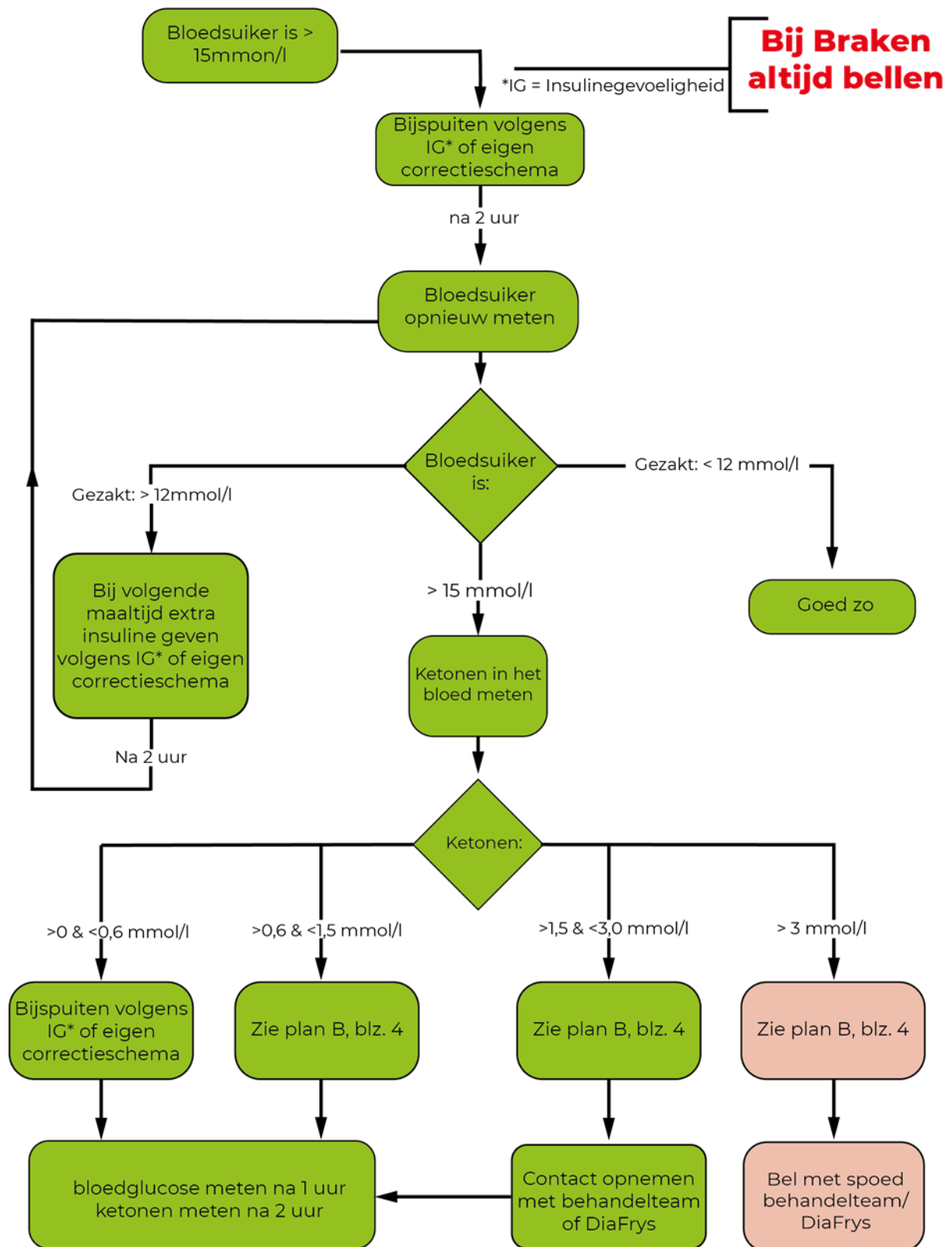
Als je intensief wilt sporten of op vakantie gaat:

- > bloedketonenmeter en strips;
- > extra eten met voldoende koolhydraten (bijvoorbeeld als je gaat sporten);
- > glucagon.

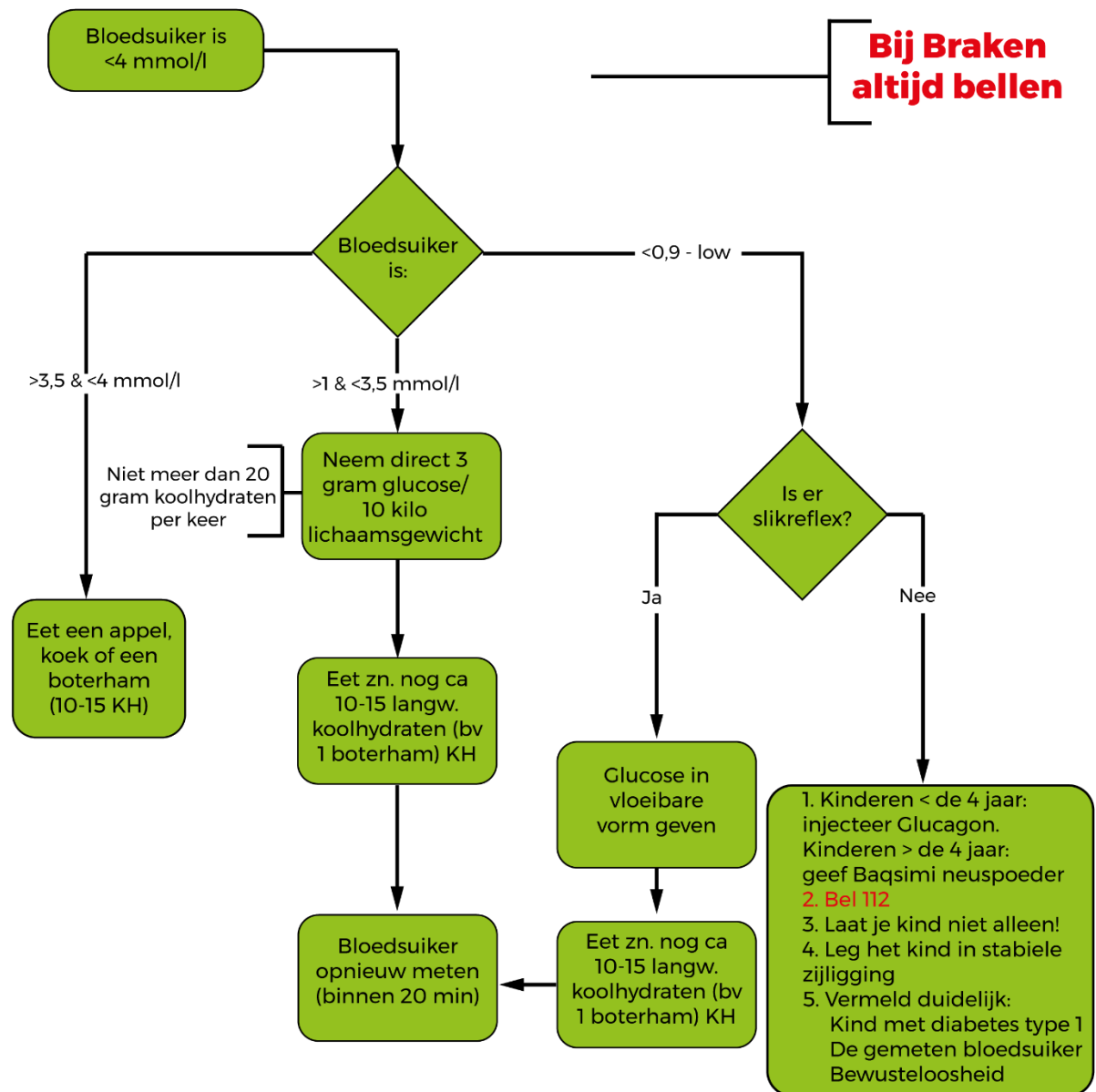
Let op: ook bij opname in het ziekenhuis moet je je eigen spullen meenemen!
--



Bijlage 1 Stroomschema hyper



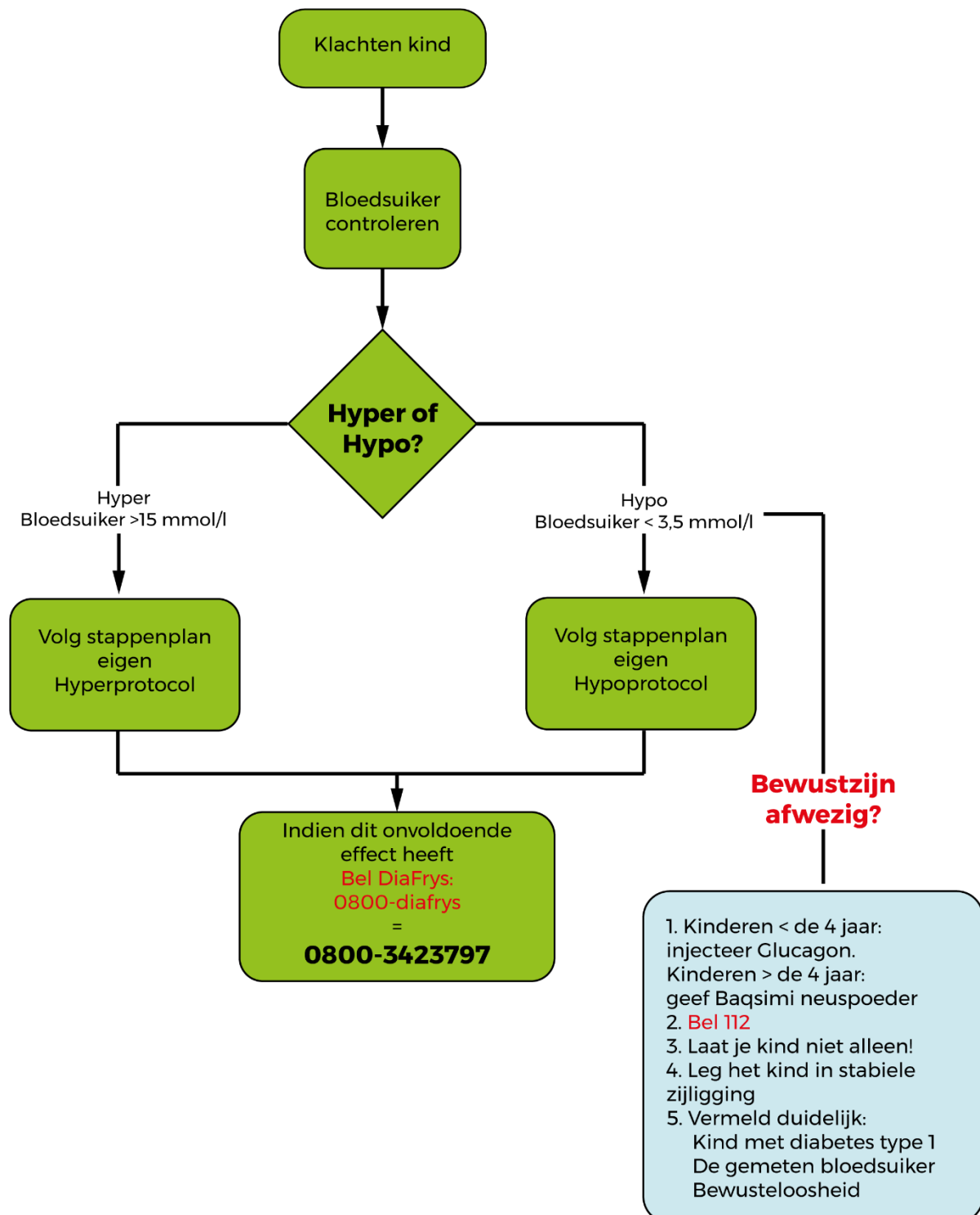
Bijlage 2 Stroomschema hypo



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
HbA1c	Dit is een maat voor hoeveel glucose er in de rode bloedcellen aan het hemoglobine is vast gaan zitten. Een rode bloedcel leeft gemiddeld 120 dagen en hoeveel glucose er aan gebonden wordt, hangt af van de gemiddelde glucosewaarde in het bloed. Het HbA1c is daarmee een maat voor de gemiddelde
IG	Insulinegevoeligheid is het getal dat aangeeft hoeveel je bloedsuiker zakt op 1 eenheid insuline. (wordt ook: "100-regel" of "correctiefactor " genoemd.
Insulinegevoeligheid berekenen:	$100 \text{ delen door het DT} = x \text{ mmol daling op 1 EH insuline(IG)}$
Kh-rat koolhydraatratio	hoeveel koolhydraten bolus je weg met 1 EH insuline.
Kh-ratio Berekenen:	$500 \text{ delen door het DT} = \text{algemene koolhydraatratio}$

Hoe bereik je het kinderdiabetesteam?

- Bel tijdens kantooruren 058 – 286 33 86
- 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.

