

HbA1c	Meting nuchter	Meting 1,5-2 uur na ontbijt		Meting voor de lunch	Meting 1,5-2 uur na lunch		Meting voor het diner	Meting 1,5-2 uur na diner		Meting voor het slapen	
METING											
ETEN & DRINKEN	Ontbijt		Tussendoor	Lunch		Tussendoor	Diner		Tussendoor		
BEWEGING	Voor/na maaltijd* <small>*doorhalen wat niet van toepassing is</small>			Voor/na maaltijd			Voor/na maaltijd				
SLAAP	Van: _____ Tot: _____						Taille (in cm): _____				
	Kwaliteit goed/slecht, als slecht, waardoor?						Diabetesmedicatie:  Tijdstip: Medicatie:				
STRESS	Cijfer (0-10, 0 = geen stress, 10 = heel veel stress)						Reflectie: Wat denk je zelf dat er anders kan om je doelen te bereiken?				
	Stressfactoren (ziekte, omgeving, werk, familie)										

## Dagcurve voor monitoren suikerziekte met 4-of-7-punts curve

### Hoe 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](http://www.mijngezondheid.net) of de 'Ik ben VIP' app.

### Wanneer moet ik meten?

- Dit is per situatie afhankelijk: u heeft met uw praktijkondersteuner afgesproken dat u een 4-of 7 puntscurve bijhoudt.
- Voor goed inzicht in het verloop van de glucosewaardes, is het belangrijk dat u, naast de glucosewaardes, een overzicht van uw eet-/drink-/beweegpatroon bijhoudt.
- 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:

<https://thuisarts.nl/diabetes-mellitus/ik-ga-mijn-bloedsuiker-zelf-meten-bij-diabetes-type-2>

## Dagcurve voor monitoren suikerziekte met 4-of-7-punts curve

### Advies/handelen bij te lage suikerwaardes- hypoglyemie (waarde <4,5)

Een te lage bloedsuiker kan gevaarlijk zijn (met name bij gebruik van insuline en/of gliclazide/glimepiride tabletten), er is daarom snel actie nodig.

Men spreekt van een hypoglykemie wanneer de bloedglucosewaarde <4,5 is en wanneer er **klachten** zijn zoals:

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

### **Wat te doen:**

- OF koolhydraatrijke drank (bijv. groot glas suikerhoudende frisdrank) met minstens 30gr suiker nemen.
- OF 4-6 tabletten dextro-energy.
- EN aansluitend voeding met koolhydraten laten nemen; boterham.
- meet 15 min. en na 1 uur uw glucosewaarde opnieuw: indien uw waardes niet verbeteren en/of de klachten niet verminderen; **BEL DE HUISARTSEN PRAKTIJK**. Bij een nuchtere glucose waarde lager dan 4,5; bel uw zorgverlener.
- bij verbetering van uw waardes; meet over 2 dagen nog eens en geef beide metingen door aan uw zorgverlener

### Advies/handelen bij te hoge suikerwaardes- hyperglyemie (waarde >8)

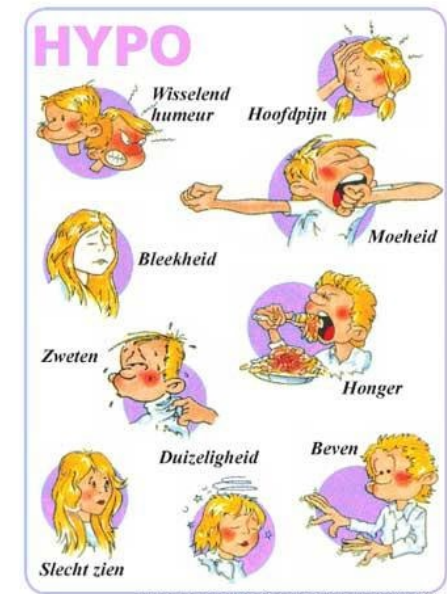
Een te hoge suikerwaarde is niet direct gevaarlijk. Wanneer u langdurig hoge waardes heeft kan dat wel het risico op complicaties van suikerziekte verhogen. Daarom is het belangrijk om uw behandeling te bespreken met uw zorgverlener. Aanpassing kan nodig zijn.

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

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

### **Wat te doen:**

- bij nuchtere waarde tussen 8,0 en 10,0; over 2 dagen weer meten; daarna beide waardes doorgeven aan uw zorgverlener. Bij een nuchtere waarde van 10,0 of hoger; bel dezelfde dag de praktijk.
- probeer te achterhalen wat de oorzaak is en hier iets aan te doen (eet gezond, zorg voor voldoende beweging).



Met toestemming van Novo Nordisk

