Bloedsuikers

ijssel land ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inleiding

Als de koolhydraten uit de voeding zijn omgezet in glucose, wordt dit vanuit de dunne darm opgenomen in de bloedbaan. De hoeveelheid glucose in het bloed wordt de bloedglucose-spiegel genoemd, een andere (veelgebruikte) naam hiervoor is *bloedsuiker*.

De bloedsuikers

Er wordt bij diabetespatiënten gestreefd naar bloedsuikers die liggen tussen **vier en tien**. Dit getal duidt het aantal mmol/liter aan en dit geeft een aanduiding van de hoeveelheid glucose in het bloed.
Zo is 1 mmol/liter hetzelfde als 180 milligram glucose per liter bloed.

Wat is een dagcurve?

Als de arts of diabetesverpleegkundige u vraagt een dagcurve te maken betekent dit, dat u op de volgende tijden uw bloedsuikers controleert:

- voor het ontbijt = nuchter
- 2 uur na het ontbijt
- 2 uur na de middagmaaltijd
- voor het slapen gaan

U noteert de uitslagen in het **dagboekje** en u neemt dit dagboekje mee bij **elk** bezoek aan de internist, diëtist of diabetesverpleegkundige.

Bepaling van Hba1c

Als u voor controle komt, kijkt de arts of de diabetesverpleegkundige altijd naar het "*Hba1c*". Dit is een bepaling van een bepaald type rode bloedcellen, het "*Hb* type *a1c*".
Rode bloedcellen zorgen voor het vervoer van zuurstof in het bloed en leven 2 tot 3 maanden.
Het type *Hba1c* houdt daarnaast ook glucose vast.
Een goed Hba1c is globaal rond de 53 mmol. Een goede waarde van het Hba1c is belangrijk om complicaties van de diabetes zo lang mogelijk uit te stellen. Bespreek met uw diabetesverpleegkundige wat u hier zelf aan kunt doen.

Verhoging van de bloedsuikers

U moet er rekening mee houden dat ziekte en stress de bloedsuikers meestal verhogen. Het is verstandig in die situaties de bloedsuikers extra te controleren.
Neem contact met ons op als de bloedsuikers stijgen en 15 of hoger worden. Meestal moet de insulinedosering dan aangepast worden.
Ook teveel koolhydraten (suiker in de voeding) verhogen de bloedsuikers. Het is daarom belangrijk dat u zich aan het voedingsadvies van de diëtist houdt.

Zelfcontrole

Om een bloedsuiker te prikken is het van belang de juiste waarde te krijgen. Door een aantal handelingen in acht te nemen, weet u zeker dat de waarde juist is.

Voordat u gaat prikken en meten:

1. Was uw handen.
2. Doe het lancet (priknaald) in de prikpen en leg deze klaar om te gaan prikken.
3. Controleer de diepte waarmee u kunt prikken op de prikpen.
4. Zet de meter aan **of** breng de strip in de meter om deze aan te zetten.
5. Indien van toepassing: kijk of de code in de meter dezelfde is als van de strips.

Het meten:

6. Indien handen wassen niet mogelijk is, veeg de eerste bloeddruppel dan weg met een schoon doekje.
   Gebruik geen alcohol.
7. Prik aan de zijkant van de top van de vinger.
8. Pers geen bloed uit de vingertop maar duw het bloed van de basis van de vinger naar de top (maak een melkende beweging).
9. Breng de druppel in contact met de strip van de bloedsuikermeter.
10. Wacht op de uitslag en veeg uw vinger af met een schoon doekje.
    Gebruik eventueel een pleister.
11. Schrijf de waarde op in het dagboekje.

Z.O.Z.

Als u klaar bent:

Het is belangrijk dat u de lancetten op een veilige manier weggooit. Doe ze in een afsluitbaar stevig plastic potje, doosje of bakje.

Gebruikte spuiten en naalden mogen niet bij het huisvuil. U kunt deze bij het klein chemisch afval of bij de apotheek inleveren.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de medewerkers van de polikliniek Interne Geneeskunde, telefoonnummer **010 – 258 5930**.

Uw diabetesverpleegkundige is ook te bereiken

- via E-consult (via Mijn IJsselland) of
- via Beter Dichtbij.

Beiden in overleg met uw diabetesverpleegkundige te activeren.

Klik hier voor meer informatie over het *E-consult* of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord DIV.085.
Klik hier voor meer informatie over *Beter Dichtbij* of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord DIV.100.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**