

Gluky

Diabetesdagboek



MEDIQ



SPAAR JE GLUCOINS!

Gluky; jouw diabetesvriend

Gluky is jouw diabetesvriend bij Mediq. Ook leert Gluky je beter begrijpen wat diabetes is en kun je door Glucoins te sparen, leuke cadeautjes verdienen. Hoe je dit kan doen, lees je achter in dit dagboekje.

Bij diabetes gaat het erom dat je probeert je diabetes zo goed mogelijk onder controle te hebben. Dat heet zelfregulatie. Je houdt dan zelf met behulp van je Gluky dagboekje je eigen bloedglucosewaarden in de gaten en probeert deze steeds zo stabiel mogelijk te houden.

Neem je Gluky dagboekje mee als je naar je kinderarts, diabetesverpleegkundige of diëtist gaat en noteer al je vragen en opmerkingen hierin. Ook de afspraken die je gemaakt hebt kun je hierin opschrijven. Zo heb je alles bij elkaar staan.

Wil je jouw diabeteshulpmiddelen bestellen of heb je vragen over Gluky, bel ons dan op het telefoonnummer: 088 - 888 94 50.

Want Gluky is er speciaal voor jou!

Dit Gluky dagboekje is van

Adres

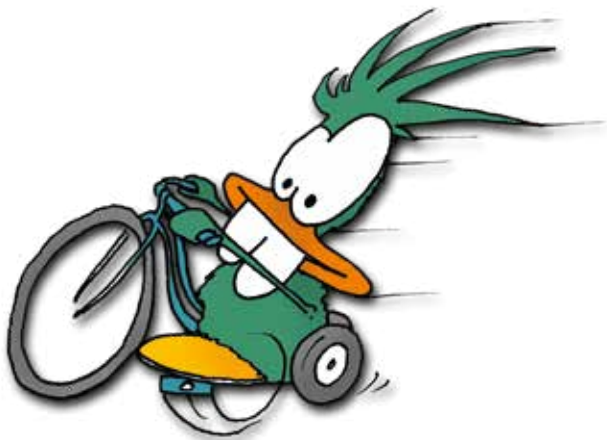
Postcode

Plaats

Telefoon

Mijn e-mail adres

Telefoonnummer



Mijn ziekenhuis is

Telefoonnummer

Mijn kinderarts is

Telefoonnummer

Mijn diabetesverpleegkundige is

Telefoonnummer

Mijn ouders/verzorgers zijn te bereiken op
de volgende telefoonnummers

Naam

Telefoonnummer

Mobiel

Naam

Telefoonnummer

Mobiel

Hoe gebruik je het Gluky dagboekje?

Het is belangrijk om je Gluky dagboekje goed bij je te dragen. Hierin kun je opschrijven hoeveel insuline je spuit en wat je bloedglucosewaarden zijn. Zo kan je kinderarts of diabetesverpleegkundige zien hoe het met je gaat. Neem daarom altijd je Gluky dagboekje mee naar het ziekenhuis.

Dit zijn de standaard momenten waarop je kan meten. Soms zijn er andere momenten waarop je extra zou kunnen meten, bijvoorbeeld tijdens of na het sporten of op een feestje.



- Nuchter (als je uit je bed komt en nog niets hebt gegeten).
- Na ontbijt - 90 minuten na je ontbijt.
- Voor Lunch - voor je lunch.
- Na Lunch - 90 minuten na je lunch.
- Voor avondeten - voor het avondeten.
- Na avondeten - na het avondeten.
- Voor slapen - voor het slapen gaan.
- Nacht - soms moet je bloedglucosewaarde 's nachts geprikt worden.

Voorbeeld hoe je een dagboekje kan invullen:

Maand maart													
Datum	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Bedtijd		Insuline			Ik wil nog even wat kwijt:	
	Nuchter	Na	Voor	Na	Voor	Na	Voor	Nacht	a	l	a		s
MA 1/3	7.7		14.3	8.4	3.9		10.0	9.8					Ik voel mij vandaag goed
DI 2/3	6.3	2.9			13.3	9.6							
WO													
DO													

Wat is een hypo en hyper?

Je hebt een hypo als je bloedglucosewaarde onder de 3,5 mmol/l is. Als de glucosewaarde hoger is dan 15 mmol/l heb je een hyper.

Wat is millimol (mmol/l)?

Een mmol/l is de hoeveelheid van een bepaalde stof in je bloed. Het is een maat, in dit geval voor de hoeveelheid glucose.

Probeer je waarde zo goed mogelijk tussen de 4 en 8 mmol/l te houden, daarbij voel je je het best. Bespreek met je diabetesverpleegkundige of arts wat voor jou het beste is.

Hoeveel insuline?

Het opschrijven hoeveel insuline je krijgt en welk soort, is belangrijk. Zo weet je diabetesverpleegkundige of je nog steeds de juiste soort insuline krijgt en de juiste hoeveelheden.

Spuitplekken

Je kunt ook in je Gluky dagboekje opschrijven waar je gespoten hebt (of bent), zodat je dit af kunt wisselen. Als je namelijk te vaak op één plek zou spuiten, wordt die plek hard. Het wordt een zogenaamde spuitplek, waar littekens je huid bobbelig maken. Daardoor wordt de insuline soms niet goed opgenomen.



Ik gebruik de volgende insuline:

Insulineschema I

	soort insuline	eenheden
Voor het ontbijt	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Voor de lunch	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Voor het avondeten	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Voor het slapen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

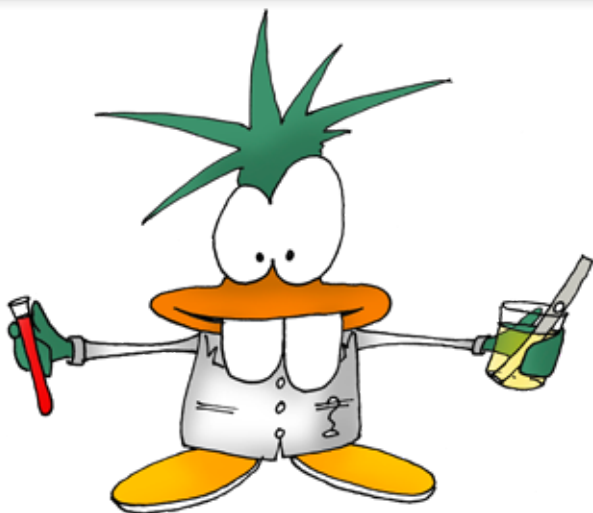
Insulineschema II

	soort insuline	eenheden
Voor het ontbijt	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Voor de lunch	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Voor het avondeten	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Voor het slapen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

HbA1c geprikt op?

HbA1c

Datum	<input type="text"/>	HbA1c	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>	HbA1c	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>	HbA1c	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>	HbA1c	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>	HbA1c	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>	HbA1c	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>	HbA1c	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>	HbA1c	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>	HbA1c	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>	HbA1c	<input type="text"/>



Mijn bezoeken

Ik moet naar het ziekenhuis op

Datum van bezoek

Tijdstip

Wie bezoek ik

Ik moet naar het ziekenhuis op

Datum van bezoek

Tijdstip

Wie bezoek ik

Ik moet naar het ziekenhuis op

Datum van bezoek

Tijdstip

Wie bezoek ik

Ik moet naar het ziekenhuis op

Datum van bezoek

Tijdstip

Wie bezoek ik

Ik moet naar

Datum van bezoek

Tijdstip

Wie bezoek ik

Ik moet naar

Datum van bezoek

Tijdstip

Wie bezoek ik

Ik moet naar

Datum van bezoek

Tijdstip

Wie bezoek ik

Ik moet naar

Datum van bezoek

Tijdstip

Wie bezoek ik



Datum	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Bedtijd	
	Nuchter	Na	Voor	Na	Voor	Na	Voor	Nacht
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								



Datum	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Bedtijd	
	Nuchter	Na	Voor	Na	Voor	Na	Voor	Nacht
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								



Datum	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Bedtijd	
	Nuchter	Na	Voor	Na	Voor	Na	Voor	Nacht
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								



Datum	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Bedtijd	
	Nuchter	Na	Voor	Na	Voor	Na	Voor	Nacht
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								



Datum	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Bedtijd	
	Nuchter	Na	Voor	Na	Voor	Na	Voor	Nacht
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								



Datum	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Bedtijd	
	Nuchter	Na	Voor	Na	Voor	Na	Voor	Nacht
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								
MA								
DI								
WO								
DO								
VR								
ZA								
ZO								



Ontbijt

Lunch

Avondeten

Bedtijd

Datum

Nuchter Na

Voor Na

Voor Na

Voor Nacht

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Met Glucoins spaar je voor leuke cadeau's bij Mediq

Hiernaast vind je een Glucoin spaarkkaart. Als je spaarkkaart vol is, heb je 30 Glucoins (6 stickers). Glucoins zijn te verdienen bij Mediq door:

- Elk kwartaal je diabeteshulpmiddelen te bestellen bij Mediq. Ieder kwartaal krijg je 4 stickers.
- Maak je gebruik van de (Insuline) Kwartaalservice? Dan krijg je ieder kwartaal 4 stickers cadeau!

Is je spaarkkaart vol met 30 Glucoins (6 stickers), vul dan je naam en adres in en vul het gewenste cadeau in. Het actuele cadeau aanbod is te vinden op www.mediqdirectdiabetes.nl/Glukyspaarprogramma. Je kunt de volle spaarkkaart zo in de brievenbus gooien zonder envelop of postzegel. Natuurlijk mag je hem altijd in een envelop doen als je dat prettiger vindt en opsturen naar Mediq, Antwoordnummer 1021, 6900 VB Zevenaar, je hoeft geen postzegel op de envelop te plakken.

Heel veel spaarplezier samen met Gluky!

Glucoin Spaarkkaart



Stuur de volle of halfvolle spaarkkaart op naar Mediq. Een postzegel is niet nodig. Op onze website www.mediqdirectdiabetes.nl/glukyspaarprogramma kun je jouw cadeau uitkiezen. Vul je keuze in op deze spaarkkaart. Jij of je ouders mogen ons ook bellen om je cadeau door te geven op telefoonnummer 088 - 888 94 50.

Naam

Adres

Postcode Woonplaats

Geboortedatum

Telefoonnummer

Cadeau keuze



Maximaal 1 keer per kwartaal krijg je één Glucoin sticker per artikelgroep (teststrips/lancetten/insuline pennaalden/ infuussets en pomptoebehoren).





postzegel
niet
nodig

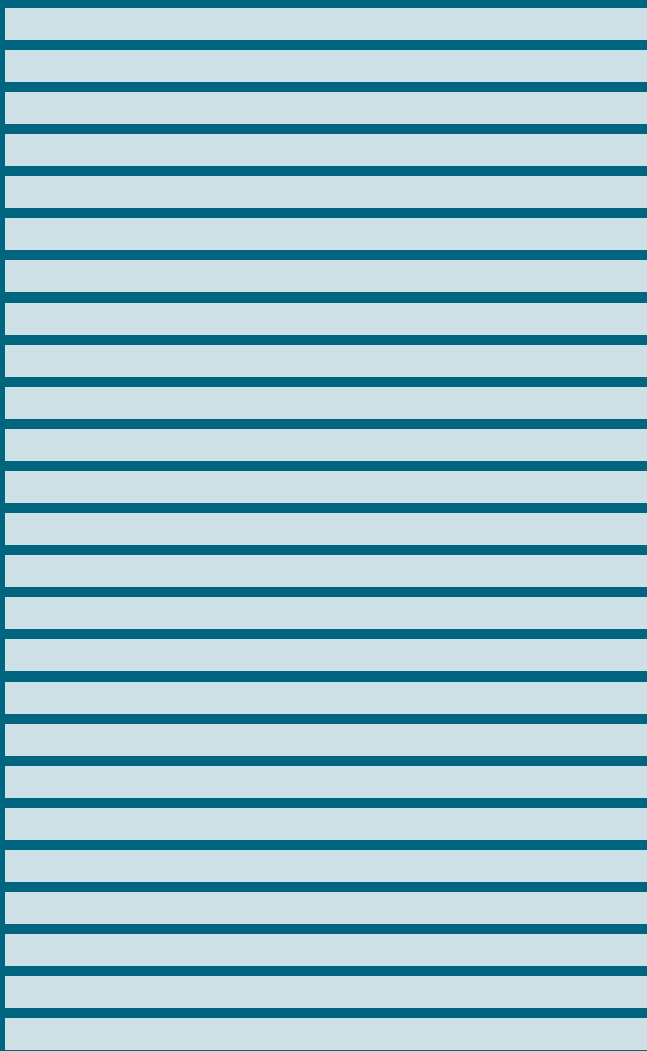
Mediq

Antwoordnummer 1021

6900 VB Zevenaar



Mijn vragen en aantekeningen



A large rectangular area with a dark teal border and rounded corners, containing 20 horizontal light blue lines for writing.

A large rectangular area with a dark teal border and rounded corners. The interior is filled with 20 horizontal light blue lines, providing a space for writing or drawing.



088 - 888 94 50 | www.mediq.nl