



Diabetes

Mijn diabetes dagboek



at the heart of healthcare

Max, jouw diabetesvriend

Max is jouw diabetesvriend bij Mediq. Dit grappige en vrolijke maatje leert je beter begrijpen wat diabetes is en helpt je om jouw diabetes zo goed mogelijk onder controle te houden. Dat heet zelfregulatie. Je houdt dan zelf, met behulp van dit dagboek jouw eigen bloedglucosewaarden in de gaten en probeert deze steeds zo stabiel mogelijk te houden.

Neem dit dagboek mee als je naar jouw 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 handig in één boekje bij elkaar.



Wil je jouw
diabetes hulpmiddelen
bestellen of heb je vragen
over Max, bel ons dan op
het telefoonnummer:
088 888 94 50

Max is er speciaal voor jou!



Dit dagboek is van:



Naam

Adres

Postcode

Plaats

Telefoon

Mijn e-mailadres

Mijn ziekenhuis is

Telefoon

Mijn kinderarts is

Telefoon

Mijn diabetesverpleegkundige is

Telefoon

Mijn ouders/verzorgers



Naam

Telefoonnummer/ mobiel

Naam

Telefoonnummer/ mobiel

Mijn school is

Groep

Naam van mijn juf/ meester

Andere dingen die voor mij belangrijk zijn:

Hoe gebruik je jouw dagboek?

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

Hieronder zie je standaardmomenten 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 het ontbijt - 90 minuten na je ontbijt.



Voor de Lunch - voor je lunch.
Na de Lunch - 90 minuten na je lunch.



Voor het avondeten
Na het avondeten



Voor slapen
In de nacht - soms moet je bloedglucosewaarde 's nachts geprikt worden.

Voorbeeld hoe je dit dagboekje kan invullen:

Maand: maart												
	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Bedtijd		Insuline	Ik wil nog even wat kwijt:		
Datum	nuchter	na	voor	na	voor	na	voor	nacht	o	l	a	s
1/3	7.7		14.3	8.4	3.9		10.0	9.8				
2/3	6.3	2.9			13.3	9.6						

Ik voel me vandaag goed.

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. Deze maat wordt bij mensen met diabetes gebruikt om de hoeveelheid glucose in het bloed aan te geven.

Hoeveel insuline?

Het is belangrijk om op te schrijven hoeveel insuline je krijgt en welke soort. Zo weet je diabetesverpleegkundige of je nog steeds de juiste soort insuline krijgt en in de juiste hoeveelheden.

Spuitplekken

Het is ook handig om in jouw dagboek op te schrijven welke plek op jouw lichaam je hebt gebruikt om te spuiten, zodat je dit kunt afwisselen. Als je namelijk te vaak op dezelfde plek zou spuiten, wordt die plek hard. Dat noemen ze een spuitplek, waar littekens je huid bobbelig maken. Daardoor wordt de insuline soms niet goed opgenomen, dus dat moet je proberen te voorkomen.



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

Ik gebruik de volgende insuline:

Jouw lichaam kan eten en drinken niet meer zelf veranderen in energie. Daar kan insuline je bij helpen.



Insulineschema 1

	Soort insuline	Eenheden
Voor het ontbijt		
Voor de lunch		
Voor het avondeten		
Voor het slapen		

Insulineschema 2

	Soort insuline	Eenheden
Voor het ontbijt		
Voor de lunch		
Voor het avondeten		
Voor het slapen		

HbA1c waarden

Mijn HbA1c is geprikt op:

Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	
Datum		mmol/l	

Als je diabetes hebt, wordt af en toe in het ziekenhuis het HbA1c-gehalte in jouw bloed bepaald. Deze waarde is de gemiddelde bloedsuikerwaarde van de afgelopen 2 à 3 maanden.



Mijn ziekenhuisbezoeken

Datum Tijd

Wie bezoek ik

Datum Tijd

Wie bezoek ik

Datum Tijd

Wie bezoek ik

Datum Tijd

Wie bezoek ik

Datum Tijd

Wie bezoek ik

Datum Tijd

Wie bezoek ik



Datum	nuchter	na	voor	na	voor	na	voor	nacht
07-08-2019								
08-08-2019								
09-08-2019								
10-08-2019								
11-08-2019								
12-08-2019								
13-08-2019								
14-08-2019								
15-08-2019								
16-08-2019								
17-08-2019								
18-08-2019								
19-08-2019								
20-08-2019								
21-08-2019								
22-08-2019								
23-08-2019								
24-08-2019								
25-08-2019								
26-08-2019								
27-08-2019								
28-08-2019								
29-08-2019								
30-08-2019								
31-08-2019								
Totaal								

Maand: _____

Inline

Ik wil nog even wat kwijt:

o l a s





Datum	nuchter	na	voor	na	voor	na	voor	nacht
07-08-2019								
08-08-2019								
09-08-2019								
10-08-2019								
11-08-2019								
12-08-2019								
13-08-2019								
14-08-2019								
15-08-2019								
16-08-2019								
17-08-2019								
18-08-2019								
19-08-2019								
20-08-2019								
21-08-2019								
22-08-2019								
23-08-2019								
24-08-2019								
25-08-2019								
26-08-2019								
27-08-2019								
28-08-2019								
29-08-2019								
30-08-2019								
31-08-2019								
Totaal								

Maand: _____

Inline

Ik wil nog even wat kwijt:





Datum	nuchter	na	voor	na	voor	na	voor	nacht
07-08-2019								
08-08-2019								
09-08-2019								
10-08-2019								
11-08-2019								
12-08-2019								
13-08-2019								
14-08-2019								
15-08-2019								
16-08-2019								
17-08-2019								
18-08-2019								
19-08-2019								
20-08-2019								
21-08-2019								
22-08-2019								
23-08-2019								
24-08-2019								
25-08-2019								
26-08-2019								
27-08-2019								
28-08-2019								
29-08-2019								
30-08-2019								
31-08-2019								
Totaal								

Maand: _____

Inline

Ik wil nog even wat kwijt:

o l a s



A cartoon illustration of a brown dog named Max, wearing a blue collar with the name 'MAX' on it, holding a green book. The dog is positioned in the bottom right corner of the page, looking towards the left. The rest of the page is filled with horizontal lines for writing.

[illegible]



at the heart of healthcare



1202210