

DIABETES

Dagboek



Als Mediq richten wij ons volledig op mensen met diabetes. Wij leveren een compleet assortiment op het gebied van diabeteshulpmiddelen, insuline en overige doorlopende herhaalmedicatie. Daarbij zijn wij merk-onafhankelijk. Van bloedglucosemeter tot insuline en insuline pennaald, van lancet tot pompinfusieset. Behalve testhulpmiddelen, injectiematerialen en pomptoebehoren leveren we ook diverse andere producten zoals huid- en voetverzorgingsproducten en insulinekoeltasjes. Alle producten zijn gecontroleerd op kwaliteit en betrouwbaarheid.

Graag proberen we het u ook zo gemakkelijk mogelijk te maken. Hiervoor hebben we de Kwartaalservice waarbij we 4x per jaar uw diabeteshulpmiddelen, insuline en eventuele overige doorlopende herhaalmedicatie in één totaalpakket bij u thuis afleveren. Op een vooraf met u afgesproken dag en tijdstip, dit kan ook in de avond of op zaterdag zijn.

Bij de levering van diabeteshulpmiddelen hoort ook een zorgvuldige en uitgebreide dienstverlening. Wij onderkennen het belang van zelfcontrole en zijn erop gericht om probleemoplossend advies, begeleiding en hulp te bieden. We vertrouwen erop dat dit dagboek een goede aanvulling is op uw insulinetherapie.

Wij zijn dagelijks tussen 08.30 en 17.30 uur bereikbaar via onze **Service- en Bestellijijn 088 - 888 94 50** of via onze website en webshop www.mediq.nl.

Onze deskundige medewerkers staan u graag te woord.

Privé gegevens

Naam:
Adres:
Postcode: Plaats:
Telefoon:
Geboortedatum:
E-mail:

Behandelend arts:
Adres:
Postcode: Plaats:
Telefoon praktijk:
Fax praktijk:
Telefoon privé:

Ziekenhuis:
Diabetesverpleegkundige:
Adres:
Postcode: Plaats:
Telefoon:
Fax:

Bij spoedgevallen contact opnemen met

Naam:
Adres:
Postcode: Plaats:
Telefoon:
Mobiel:

Toelichting bij het dagboek

In dit diabetesdagboek kunt u op overzichtelijke wijze de bloedglucose-uitslagen en de gebruikte soorten en hoeveelheden insuline noteren.

Glucosedagcurve

Bij een glucosedagcurve wordt 8 x een bloedglucosespiegel geprikt volgens de volgende principes (tussen haakjes ziet u de afkortingen die in de tabel worden gebruikt).

- vóór het ontbijt (nuchter)
- 1½-2 uur ná het ontbijt (N.O.)
- vóór het middagmaal (V.M.)
- 1½-2 uur ná het middagmaal (N.M.)
- vóór het avondmaal (V.A.)
- 1½-2 uur ná het avondmaal (N.A.)
- vóór het slapen gaan (V.S.)
- halverwege de nacht, rond 3 uur (nacht)

Achterin dit boekje bevinden zich grafieken waarin de glucosedagcurven getekend kunnen worden.

VOORBEELD:

jaar	tijd							
	nuchter	N.O.	V.M.	N.M.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht
2021								
datum								
maandag ...15. - ...2...	6,2	8,3	2,9	8,3	5,2	10,1	17,6	
dinsdag ...16. - ...2...	13,2	18,3	19,7	14,2	10,7	11,2	12,1	

Insuline

Gebruik voor het noteren van de insuline soort de volgende afkortingen:

K = KORTWERKENDE
U = ULTRA KORTWERKENDE
L = LANGWERKENDE
M = MIX

Voor het tijdstip van de insuline-injectie(s) zijn de volgende afkortingen gebruikt:

O = VOOR ONTBIJT
M = VOOR MIDDAGMAALTIJD
A = VOOR AVONDMAALTIJD
S = VOOR HET SLAPEN GAAN

Gebruik de kolom 'opmerkingen' voor het noteren van het gewicht en bijzondere gebeurtenissen zoals hypo's, extra lichamelijke inspanningen, verjaardagen, ziektes, menstruatie, etc.

insuline (hoeveelheid/soort)				opmerkingen
O	M	A	S	
10K	4K	8K	14L	Hypo om 11,30 glas gewone limonade
14K	8K	12K	16L	Griep om 10.00 6A extra

Insulineschema standaard

Standardschema

tijdstip	soort insuline	aantal eenheden
voor ontbijt		
voor middag- maaltijd		
voor avond- maaltijd		
voor het slapen		

Ik gebruik de Insulinepen:

Ik gebruik de Insulinepennaalden:

Insulineschema flexibel

Variabel kortwerkend/langwerkend schema

bloed-glucose (mmol/l)*	aantal eenheden			
	<input type="checkbox"/> kortwerkend <input type="checkbox"/> langwerkend	<input type="checkbox"/> kortwerkend <input type="checkbox"/> langwerkend	<input type="checkbox"/> kortwerkend <input type="checkbox"/> langwerkend	<input type="checkbox"/> kortwerkend <input type="checkbox"/> langwerkend
	voor ontbijt	voor middag eten	voor avond eten	voor slapen gaan
..... -				
..... -				
..... -				
..... -				
..... -				

* Vul hier in overleg met uw behandelaar uw persoonlijke streefwaarden in.

	Ochtend	Middag	Avond	Nacht
1 eenheid kortwerkende insuline laat mijn bloed-glucose mmol/l dalen				
1 eenheid kortwerkende insuline staat voor gram koolhydraten				

Bloedglucose-uitslagen

jaar [] datum	tijd							
	nuchter	N.O.	V.M.	N.M.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								

insuline (hoeveelheid/soort)				opmerkingen
O	M	A	S	

Bloedglucose-uitslagen

jaar [] datum	tijd							
	nuchter	N.O.	V.M.	N.M.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								

insuline (hoeveelheid/soort)				opmerkingen
O	M	A	S	

Bloedglucose-uitslagen

jaar [] datum	tijd							
	nuchter	N.O.	V.M.	N.M.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								

insuline (hoeveelheid/soort)				opmerkingen
O	M	A	S	

Bloedglucose-uitslagen

jaar [] datum	tijd							
	nuchter	N.O.	V.M.	N.M.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								

insuline (hoeveelheid/soort)				opmerkingen
O	M	A	S	

Bloedglucose-uitslagen

jaar []	tijd							
	nuchter	N.O.	V.M.	N.M.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								

insuline (hoeveelheid/soort)				opmerkingen
O	M	A	S	

Bloedglucose-uitslagen

jaar [] datum	tijd							
	nuchter	N.O.	V.M.	N.M.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								

insuline (hoeveelheid/soort)				opmerkingen
O	M	A	S	

Bloedglucose-uitslagen

jaar [] datum	tijd							
	nuchter	N.O.	V.M.	N.M.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								

insuline (hoeveelheid/soort)				opmerkingen
O	M	A	S	

Bloedglucose-uitslagen

jaar [] datum	tijd							
	nuchter	N.O.	V.M.	N.M.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								

insuline (hoeveelheid/soort)				opmerkingen
O	M	A	S	

Bloedglucose-uitslagen

jaar [] datum	tijd							
	nuchter	N.O.	V.M.	N.M.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								

insuline (hoeveelheid/soort)				opmerkingen
O	M	A	S	

Bloedglucose-uitslagen

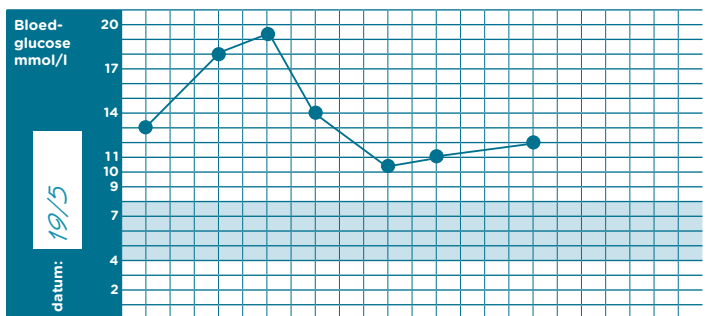
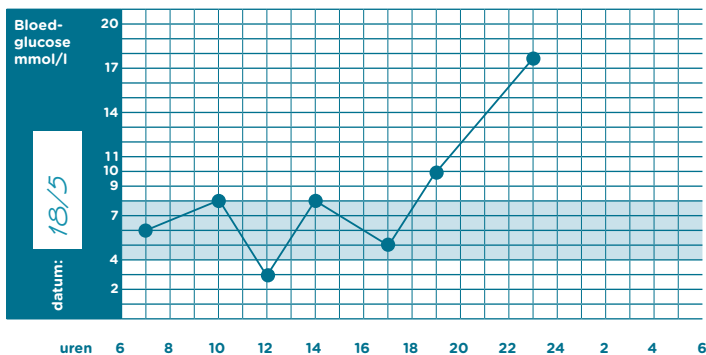
jaar [] datum	tijd							
	nuchter	N.O.	V.M.	N.M.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								
.....dag -								

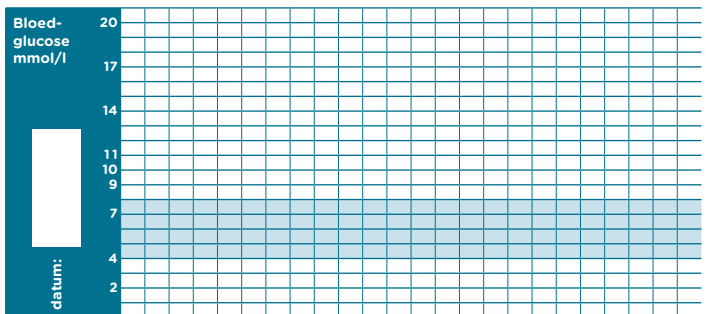
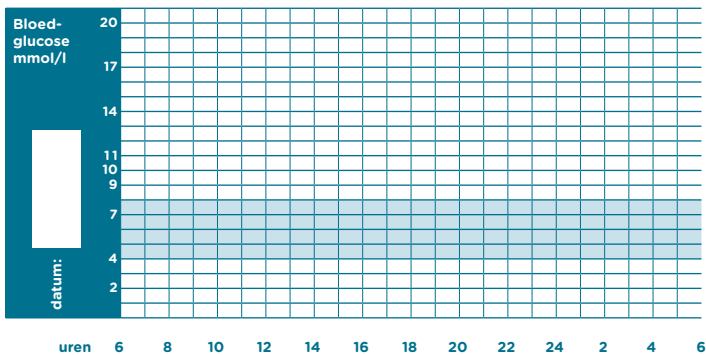
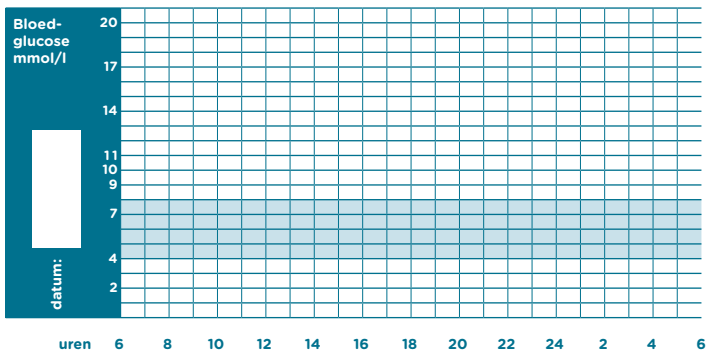
insuline (hoeveelheid/soort)				opmerkingen
O	M	A	S	

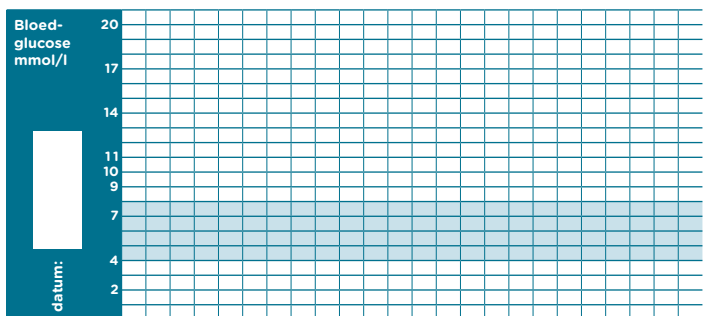
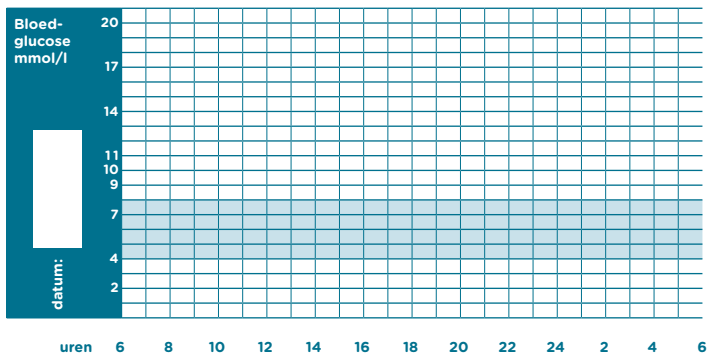
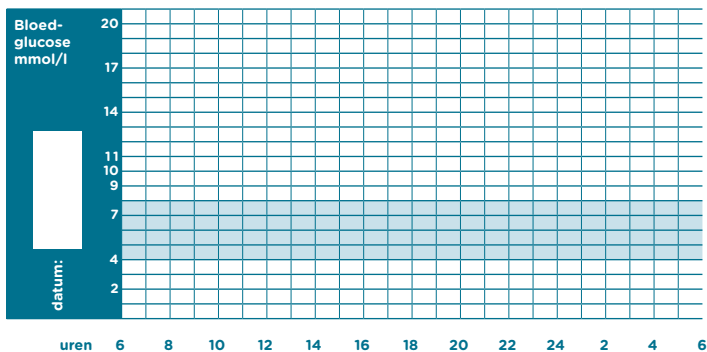
Grafieken

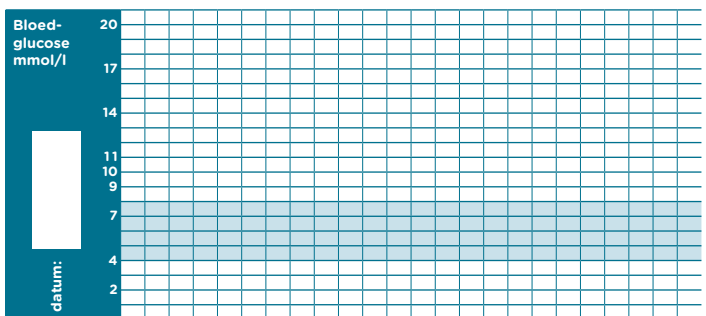
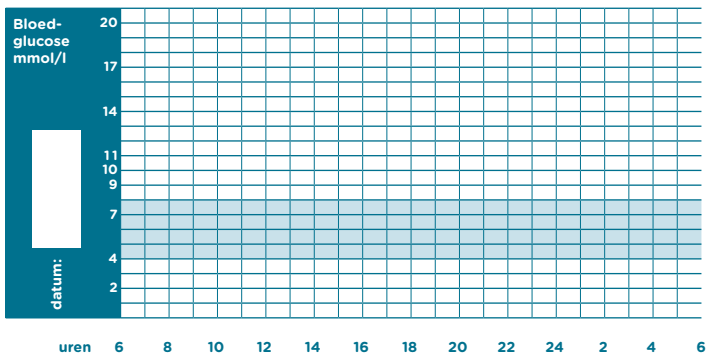
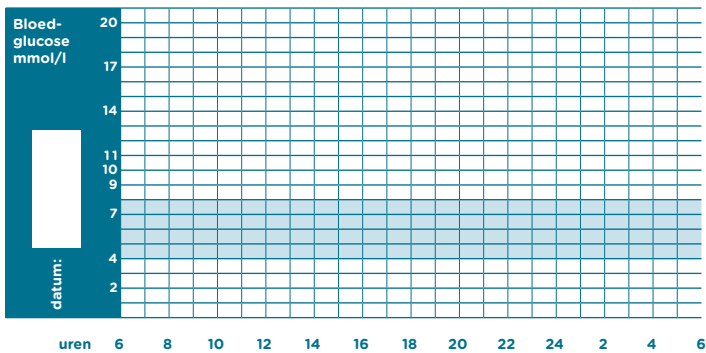
Door het maken van grafieken kan vaak een beter inzicht worden verkregen in het verloop van de bloedglucosespiegel. In het voorbeeld zijn de waarden van de glucosedagcurven op pagina 4 gebruikt. Het beige vlak geeft de grenzen aan van na te streven bloedglucosewaarden!

Voorbeeld:









Koolhydraten in eten

Om bij te kunnen houden hoeveel koolhydraten u eet kunt u de etiketten van de etenswaren bekijken, maar er zijn gemakkelijkere manieren. Het internet biedt verschillende websites en apps die u hierbij kunnen helpen. Hieronder een aantal voorbeelden:

Websites met koolhydratentellers

- www.koolhydraatkenner.nl (ook offline te gebruiken)
- www.koolhydratentabel.nl
- www.koolhydraten.nl
- www.fatsecret.nl

Apps voor mobiele telefoons die koolhydraten tellen

- Koolhydraatkenner voor iPhone/iPod/iPad
- Koolhydraatkenner voor Android-telefoon

Periodieke controlewaarden

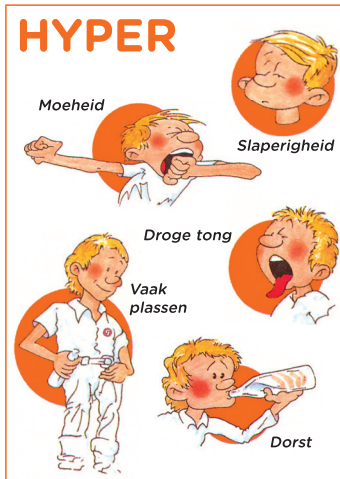
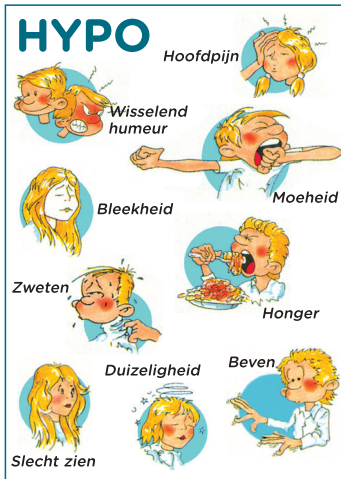
datum	Controles			
	HbA1c	Cholesterol	Gewicht	Opmerking
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				

Dagcurve- Koolhydraat- insuline dagboek

Insuline koolhydraat ratio

	KH.		+	KH.		+	KH.		+	KH.		+	KH.		+	KH.		+	KH.		+	KH.		+	KH.	

Opmerkingen:



VOOR MIJ IS EEN **HYPO** EEN BLOEDGLUCOSEWAARDE LAGER DAN MMOL/L.

VOOR MIJ IS EEN **HYPER** EEN BLOEDGLUCOSEWAARDE HOGER DAN MMOL/L.

Het advies van mijn zorgverlener bij een hypo is:

Het advies van mijn zorgverlener bij een hyper is:



088 - 888 94 50 | www.mediq.nl