



Diabetesdagboek

Inhoudsopgave

3	Inleiding
4	Jouw gegevens
6	Douane-verklaring
7	Instructie voor het bepalen van een bloedsuiker
10	NHG streefwaarden
12	Afspraken agenda
14	Controles en bloedsuikerslagen
16	Medicatieoverzicht
18	Wat te doen bij hypoglykemie?
20	Wat te doen bij hyperglykemie?
22	Bloedglucosewaarden
23	Aantal eenheden insuline
46	Relatie HbA1c en gemiddelde bloedglucose
48	Conversietabel glucose mg/dl <> mmol/l
50	Interessante links over diabetes
51	Over Betica
52	Betica pennaalden
53	Betica veiligheidsennaalden
53	Betica veiligheidslancetten
54	Notities

Van Heek Medical heeft alle informatie in dit diabetesdagboekje met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Ondanks de betrouwbare zorgvuldigheid kan de gepubliceerde informatie onvolledig of onjuist zijn. Van Heek Medical aanvaardt ter zake geen aansprakelijkheid voor schade door gebruik van de informatie uit dit boekje. Kennelijke vergissingen of kennelijke fouten in dit boekje binden Van Heek Medical niet. De gegeven informatie is ook niet bedoeld ter vervanging van diensten of informatie van getrainde (medische) professionals en/of zorg verlenende instanties.

Inleiding

Bewondering voor u



Geïnspireerd door jou

Mensen met diabetes verdienen alle respect! Heeft u diabetes? Dan bent u mogelijk continu bezig met uw voeding, met het bewaken van uw bloedglucosewaarden en het gebruik van de benodigde medicatie. Wij begrijpen dat dit het doorzettingsvermogen van een topsporter vergt! En een topsporter verdient het beste materieel, u ook.

Voor jou ligt het Betica-diabetesdagboekje. We hebben dit met veel zorg samengesteld. We hopen dat het jou helpt bij het zelfmanagement van je bloedsuikerwaarden. Heb jij tips of feedback die je graag met ons wilt delen? We horen graag van jou. Mail naar: **info@vanheek.com**

Hartelijke groet,

Team Diabeteszorg

Van Heek Medical

Jouw gegevens

Naam:

Adres:

Postcode:

Plaats:

Telefoon:

E-mail:

Geboortedatum:

Bloedgroep:

Behandelend arts:

Adres:

Postcode:

Plaats:

Telefoon praktijk:

Ziekenhuis:

Diabetesverpleegkundige:

Adres:

Postcode:

Plaats:

Telefoon:

Dietist:

In geval van spoed

Naam: _____

Telefoon: _____

Mobiel: _____

Overleg

Voor overleg neem je op **werkdagen** contact op met:

Naam huisarts: _____

Naam apotheek: _____

Naam POH/DVK: _____

Tussen	uur en	uur	uur en	uur
	uur en	uur	uur en	uur

Telefoon: _____

E-mail: _____

Buiten kantooruren

Bij een ontregeling van de bloedglucoses bel je **buiten kantooruren** naar telefoonnummer:

Douane-verklaring

Gebruik deze verklaring wanneer er op reis onduidelijkheid bestaat over het doel van de insulinepennen, spuiten, naalden, insuline ampullen en de insulinepomp.

Doctor's certificate

Mrs/Miss/Mr (Family and Cristian names):

Born on:

is suffering from diabetes mellitus and should therefore

receive daily

insulin injection(s)

or take daily

tablets

Attending physician,

(signature)

Date:

Instructie voor het bepalen van je bloedglucose

Nodig

- ➔ Bloedglucosemeter en bijbehorende teststrips
- ➔ Prikpen
- ➔ Lancetten

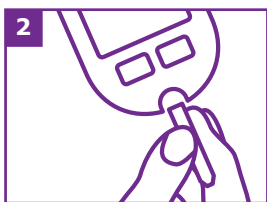
Tips

- ➔ Was je handen met warm water. Dit stimuleert de bloeddoorstroming in de vingers. Ook voorkom je hiermee dat er suikerresten achterblijven op je vingers, bijvoorbeeld na het snijden van fruit.
- ➔ Gebruik geen ontsmettingsmiddel. Dit kan de uitslag beïnvloeden.
- ➔ Gebruik iedere keer een nieuwe lancet.

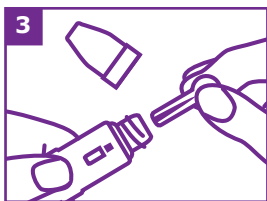
Instructie



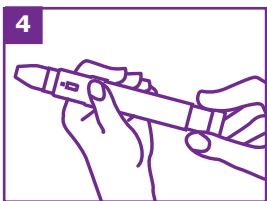
1. Was je handen met zeep en warm water. Droog je handen goed af.



2. Maak de bloedglucosemeter gebruiksklaar door de teststrip te plaatsen (zie de gebruiksaanwijzing van de meter).



3. Draai de dop van de prikpen en plaats een lancet in de lancethouder. Draai voorzichtig het ronde beschermdopje van de lancet. Schroef de dop terug op de prikpen. Stel het gewenste prikniveau in.



4. Span de prikpen door het spanmechanisme in tegengestelde richting naar buiten te trekken.



5. Prik in de zijkant van de vingertop van je middelvinger of ringvinger om een bloeddruppel te krijgen.



6. Lukt dit niet? Strijk dan met de duim en wijsvinger van je andere hand, vanuit de handpalm omhoog naar de vinger, tot er een bloeddruuppel ontstaat.



7. Houd de bloeddruuppel op de juiste plek tegen de teststrip.



8. Lees na vijf seconden de uitslag af. Verwijder de lancet en de teststrip en gooi deze veilig weg in een naalden-container.



9. Noteer de waarde eventueel in dit dagboekje.

NHG streefwaarden

Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) heeft in 2018 de Standaard voor de behandeling van diabetes mellitus type 2 deels herzien. Onderstaande streefwaarden zijn hierop gebaseerd. Dit is maatwerk, streefwaarden worden individueel bepaald afhankelijk van leeftijd, diabetesduur, bijkomende ziektes, levensverwachting en gebruikte medicatie.

Overleg daarom met uw behandelaar welke streefwaarden voor u van toepassing zijn.

Gewichtsreductie	Streef-waarden	Persoonlijke streefwaarden
Bij BMI (Body Mass Index*) > 25: <i>*BMI is uw gewicht in kilogram gedeeld door lengte x lengte in meters (BMI = kg/m²).</i>	5-10%	
Glucosewaarden	Streef-waarden	Persoonlijke streefwaarden
Nuchtere glucose (mmol/l)	4,5-8	
Glucose 2 uur na de maaltijd (mmol/l)	<9	
Leeftijd <70 jaar HbA1c (mmol/mol)	≤53	
Leeftijd ≥70 jaar HbA1c (mmol/mol)	53-69	

Bloeddruk (systolische druk of bovendruk)	Streef- waarden	Persoonlijke streefwaarden
Leeftijd <80 jaar (mmHg)	≤ 140	
Bij leeftijd ≥ 80 jaar (mmHg)	≤ 160	
Lipiden	Streef- waarden	Persoonlijke streefwaarden
LDL-cholesterol (mmol/l)	$\leq 2,5$	
Nierfunctie	Streef- waarden	Persoonlijke streefwaarden
Berekende klaring	≥ 60 ml/ minuut	
Albumine/creatinine-ratio (in urine)	< 3 mg/ mmol	



Afspraken agenda

Internist:

Afspraken internist					
Datum	Tijd	Routenr.	Nuchter	Bloedglucose	HbA1c
			ja/nee		
			ja/nee		
			ja/nee		
			ja/nee		

Diabetesverpleegkundige:

Afspraken diabetesverpleegkundige					
Datum	Tijd	Routenr.	Nuchter	Bloedglucose	HbA1c
			ja/nee		
			ja/nee		
			ja/nee		
			ja/nee		

Praktijkondersteuner:

Afspraken praktijkondersteuner					
Datum	Tijd	Routenr.	Nuchter	Bloedglucose	HbA1c
			ja/nee		
			ja/nee		
			ja/nee		
			ja/nee		

Huisartsenpraktijk:

Datum	Tijd	Bij*	Nuchter	Bloedglucose
			ja/nee	
			ja/nee	
			ja/nee	
			ja/nee	

Afspraken - oogarts - podotherapeut - diëtist - apotheker				
Datum	Tijd	Bij*	Nuchter	Bloedglucose
			ja/nee	
			ja/nee	
			ja/nee	
			ja/nee	
			ja/nee	
			ja/nee	
			ja/nee	
			ja/nee	
			ja/nee	
			ja/nee	
			ja/nee	

* *d* = diëtist

dvk = diabetesverpleegkundige

ha = huisarts

oa = oogarts

pa = praktijkassistent

poh = praktijkondersteuner huisarts

p = podotherapeute

a = apotheker

Controles en bloedsuitslagen

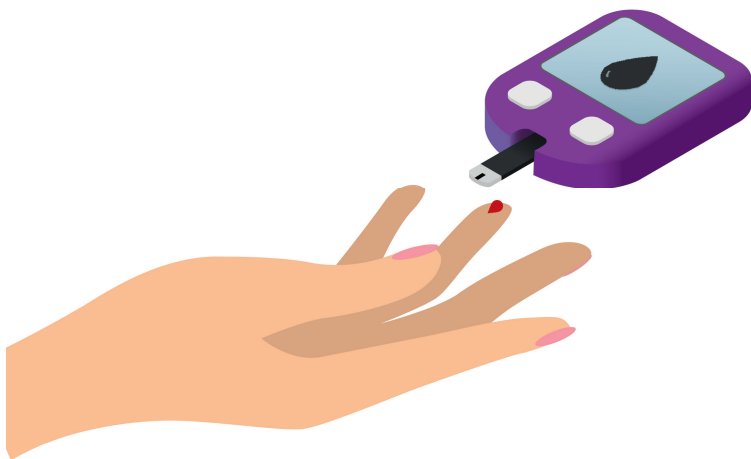
Datum			
Gewicht (kg)			
BMI			
Bloeddruk systolisch (=bovendruk) (mmHg)			
Bloeddruk diastolisch (=onderdruk) (mmHg)			
Laatste netvliescontrole			
Laatste voetcontrole			
Nuchtere bloedglucose (mmol/l)			
HbA1c (mmol/mol)			
Totaal cholesterol (mmol/l)			
HDL-cholesterol (mmol/l)			
LDL-cholesterol (mmol/l)			
Cholesterol-ratio (totaal cholesterol/HDL)			
Creatinine (μmol/l)			
Creatinine klaring (eGFR) (ml/min)			
Kalium (mmol/l)			
Albumine/creatinine-ratio			

--	--	--	--	--	--

Standaard insulineschema

Tijdstip	Insulinesoort	Aantal eenheden
Voor ontbijt*		
Voor lunch*		
Voor diner*		
Voor slapen		

Dien de insuline toe: ☐ 30 minuten voor de maaltijd
☐ net voor de maaltijd ☐ tijdens de maaltijd



Variabel insulineschema

Bloed-glucose (mmol/l)	Voor ontbijt*	Voor lunch*	Voor diner*	Voor slapen	Insuline soort
	Aantal eenheden				
2 - 4					
4 - 7					
7 - 10					
10 - 13					
13 - 17					
17 - 22					

Dien de insuline toe: ☐ 30 minuten voor de maaltijd
☐ net voor de maaltijd ☐ tijdens de maaltijd

	Kortwerkende insuline	Langwerkende insuline	Mix
Merknaam			
Spuitplaats			
Lengte pennaal			
Injectie-techniek	loodrecht/schuin* met huidplooï/ zonder huidplooï*	loodrecht/schuin* met huidplooï/ zonder huidplooï*	loodrecht/schuin* met huidplooï/ zonder huidplooï*

*Doorstrepen wat niet van toepassing is.

Symptomen van een hypo:



hoofdpijn



wisselend humeur



moeheid



bleekheid



honger



zweeten



beven



slecht zien



duizeligheid

Wat te doen bij hypoglykemie?

(lage bloedglucose)

- ➔ Meet jouw bloedglucose.
- ➔ Eet twintig gram koolhydraten: vier tot zeven tabletten druivensuiker (afhankelijk van het merk) of een flink glas limonade (het liefst ranja), **geen light**.
- ➔ Meet na 15-20 minuten je bloedglucose opnieuw. Als je glucose lager is dan 3,5 mmol/l, eet opnieuw vijftien gram koolhydraten. Neem bijvoorbeeld een banaan.
- ➔ Heb je een hypo voor de maaltijd, eet twee tabletten druivensuiker en ga eten.
- ➔ Duurt het nog langer dan twee uur tot jouw volgende maaltijd, eet vijftien gram koolhydraten. Denk aan een boterham of een stuk fruit.
- ➔ **Neem na een ernstige hypoglykemie altijd contact op met uw huisarts, POH of diabetes-verpleegkundige.**

**Is de eigenaar van dit dagboek bewusteloos?
Bel direct 112 of de huisarts. Dien eventueel
glucose toe.**

Symptomen van een hyper:



moeheid
slaperigheid



droge tong



dorst



vaak plassen

Wat te doen bij hyperglykemie?

(hoge bloedglucose)

- ➔ Meet jouw bloedglucose.
- ➔ Injecteer snelwerkende insuline volgens dit schema:

Bloedglucosewaarde	Aantal eenheden

- ➔ Drink vier tot vijf glazen water.
- ➔ Bepaal om de twee uur je bloedglucose en spuit eventueel snelwerkende insuline bij.
- ➔ Bij braken, bel de huisarts.
- ➔ **Neem na een doorgemaakte hyperglykemie contact op met uw huisarts, POH of diabetes-verpleegkundige.**

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Bloedglucosewaarden*

Datum		Ontbijt		Lunch		Diner		Voor Slapen	Nacht
		Voor	Na	Voor	Na	Voor	Na		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		
	WAARDE								
	TIJD								
		😊	😊	😊	😊	😊	😊		

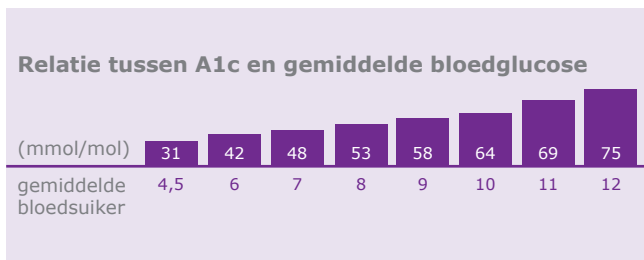
* Markeer de waarden lager dan 4,5 mmol/l

Aantal eenheden insuline

Datum	Ontbijt	Lunch	Diner	Voor Slapen	Opmerkingen

Relatie HbA1c en gemiddelde bloedglucose

Jouw bloedglucosespiegel wisselt per moment van de dag. Het checken van jouw bloedglucose is een momentopname. Om een beeld te krijgen van jouw gemiddelde bloedglucose doet jouw behandelaar, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige regelmatig een HbA1c-test. Deze uitslag geeft de gemiddelde bloedglucose weer over de afgelopen drie maanden. Jouw praktijkondersteuner, diabetesverpleegkundige of behandelaar vertelt je wat een goede streefwaarde is. Meestal is dit rond de 53 mmol/mol.



HbA1c-omrekeningstabel

HbA _{1c} omrekeningstabel	oud nieuw		oud nieuw	
	%	mmol/mol	%	mmol/mol
	4,0	20	8,5	69
	4,1	21	8,6	70
	4,2	22	8,7	72
	4,3	23	8,8	73
	4,4	25	8,9	74
	4,5	26	9,0	75
	4,6	27	9,1	76
	4,7	28	9,2	77
	4,8	29	9,3	78
	4,9	30	9,4	79
	5,0	31	9,5	80
	5,1	32	9,6	81
	5,2	33	9,7	83
	5,3	34	9,8	84
	5,4	36	9,9	85
	5,5	37	10,0	86
	5,6	38	10,1	87
	5,7	39	10,2	88
	5,8	40	10,3	89
	5,9	41	10,4	90
	6,0	42	10,5	91
	6,1	43	10,6	92
	6,2	44	10,7	93
	6,3	45	10,8	95
	6,4	46	10,9	96
	6,5	48	11,0	97
	6,6	49	11,1	98
	6,7	50	11,2	99
	6,8	51	11,3	100
	6,9	52	11,4	101
	7,0	53	11,5	102
	7,1	54	11,6	103
	7,2	55	11,7	104
	7,3	56	11,8	105
	7,4	57	11,9	107
	7,5	58		
	7,6	60		
	7,7	61		
	7,8	62		
	7,9	63		
	8,0	64		
	8,1	65		
	8,2	66		
	8,3	67		
	8,4	68		

Bron: Hoelzel W, Weykamp C, Jeppsson JO, Miedema K, Barr J, Goodall I, et al. IFCC Reference System for measurement of hemoglobin A_{1c} in human blood and the National Standardization Schemes in the United States, Japan, and Sweden: a method-comparison study. Clin Chem 2004;50:166-74.

Conversietabel glucose mg/dl $\leftrightarrow$ mmol/l

In Nederland drukken we de bloedglucosespiegel uit in mmol/l (millimol per liter). Behalve in mmol/l drukt men in veel andere landen de bloedglucosespiegel ook wel in mg/dl (milligram/deciliter) uit.

Hiernaast staan twee conversietabellen zodat je gemakkelijker de glucosewaarden om kan rekenen. Dit kan handig zijn als je bijvoorbeeld op vakantie gaat en je jouw bloedglucosewaarde wilt omrekenen naar de meeteenheid van jouw bestemming.

In de tabel hebben we deze omrekening voor diverse waarden al gedaan. Staat de waarden die je nodig hebt er niet bij, dan kan je deze omrekenen met behulp van de formules die boven de tabel staan.



Conversietabel voor glucose mg/dl naar mmol/l

Conversie:

$$\text{mg/dl} \times 0.0555 = \text{mmol/l}$$

mg/dl		mmol/l
20	~	1,1
40	~	2,2
50	~	2,8
60	~	3,3
70	~	3,9
80	~	4,4
90	~	5,0
100	~	5,6
120	~	6,7
140	~	7,8
160	~	8,9
180	~	10,0
200	~	11,1
220	~	12,2
240	~	13,3
260	~	14,4
280	~	15,5
300	~	16,7
350	~	19,4
400	~	22,2
450	~	25,0
500	~	27,8

Conversietabel voor glucose mmol/l naar mg/dl

Conversie:

$$\text{mmol/l} \times 18.0182 = \text{mg/dl}$$

mmol/l		mg/dl
2	~	36
3	~	54
4	~	72
5	~	90
6	~	108
7	~	126
8	~	144
9	~	162
10	~	180
11	~	198
12	~	216
13	~	234
14	~	252
15	~	270
16	~	288
17	~	306
18	~	324
19	~	342
20	~	360
25	~	450

Interessante links over diabetes

Educatieve websites

→ <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/information-in-different-languages>

Uitleg over diabetes in verschillende talen.

→ www.diep.info

Het Diabetes Interactief Educatie Programma (kortweg DIEP) is dé site voor mensen met diabetes type 2.

Diabetes en voeding

→ www.voedingscentrum.nl

Hier vind je veel informatie over voeding, gewicht en gezond eten. Denk bijvoorbeeld aan lekkere en gezonde recepten.

→ <https://keerdiabetesom.nl>

Website over het innovatieve leefstijlprogramma 'Keer Diabetes 2 Om' waarin je leert om meer grip te krijgen op diabetes type 2.

Leestips

→ <https://doemijmaardiabetes.nl/blog>

Loes Heijmans – Beek (1983), zelfstandig ondernemer in de trouwbranche heeft diabetes type 1. Ze houdt een blog bij over haar dagelijkse leven.

Over Betica

Waarom het belangrijk is dat u goed zorgt voor uzelf? Het klinkt zo logisch. Het is echter ook wetenschappelijk bewezen* dat goed diabetes zelfmanagement de kans op complicaties kleiner maakt. Wij begrijpen dat het in de praktijk soms lastig is. De kwaliteit van uw naalden en andere hulpmiddelen voor het zelf toedienen van de medicijnen heeft u gelukkig wel zelf in de hand.

Bij Betica gaan we voor kwaliteit. Kwaliteit van grondstoffen én in het productieproces. Dit betekent dat we alleen hoogwaardige stoffen gebruiken en iedere pennaal mechanisch controleren.

Wilt u onze Betica pennaalden proberen?

Vraag een gratis sample aan

<https://l.ead.me/proefpakket>
of bel 088 220 88 22

Betica. Geïnspireerd door jou

* DCCT/EDIC-studie



Zorgt een zorgprofessional, mantelzorger of vrijwilliger voor de toediening van de insuline en/of het meten van jouw bloedglucose? Zorg dan voor veiligheidspennaalden en veiligheidslancetten. Deze beschermen jouw zorgverleners tegen prikaccidenten. Vraag er om bij jouw apotheek of zorgaanbieder.

Betica-pennaalden



Betere insuline-doorstroming en kortere injectieduur door de (extra) dunne naaldwand.

Meer injectiecomfort door de drievoudig geslepen naaldpunt en de speciale dubbele siliconenlaag op de naald.



Elektrolytisch gepolijst voor een extra gladde canule.



Duidelijke kleurcodering voor elke maat.

Past op alle gangbare pennen voor de behandeling van diabetes.

Betica veiligheidspennaalden

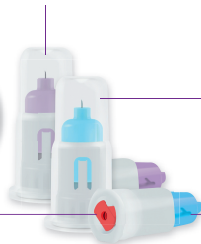


Multi-angle injection

zowel te gebruiken met de loodrecht-techniek als met de schuine injectietechniek.



Eenvoudig te testen door de transparante beschermkap.



Voorkomt prikaccidenten doordat na de injectie de automatische beveiliging de naald aan de cliëntzijde én de penzijde van een beschermende cover voorziet.

Het veiligheidsmechanisme is speciaal ontworpen voor minimaal benodigde druk en een zo soepel mogelijk verloop van de injectie.

Betica veiligheidslancetten



Prikpen is niet meer nodig.

Voorkomt prikaccidenten doordat de naald direct na het prikken wordt teruggetrokken in het veiligheidslancet.

Het veiligheidslancet is met één handeling te activeren.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



Treft u mij onwel of verward aan? Geef me dan wat suiker, snoepgoed of een zoete drank. Ben ik bewusteloos? Neem dan direct contact op met een arts of ziekenhuis.



If you find me unwell or confused, please give me some sugar, sweets or a sweetened drink. When I loose consciousness, please contact a doctor or hospital as soon as possible.



Si l'on me trouve confus ou inerte, il convient de me donner quelques morceaux de sucre ou un verre de boisson sucrée. Si cela ne donne aucun résultat parce que je suis trop inerte, veuillez avertir les secours.



Bitte geben sie mir etwas Zucker, Süßigkeiten oder ein süßes Getränk, wenn mir schlecht wird oder wenn ich verwirrt bin. Bitte rufen Sie einen Arzt oder einen Krankenwagen wenn ich bewußtlos bin.



Si usted me encuentra indispuesto o confuso, por favor deme azúcar o una bebida azucarada. En caso de perdiera el conocimiento, por favor avis a un doctor lo antes possible.



Beni herhangi sağlıksız koşulda gördüğünüzde bana şeker şekerli yiyecek yada şerkerli içecek veriniz. Eğerki benu baygın vaziyette görürseniz doktoru yada hastaneyi aramanız rica olunur.

50993 - 08-2019

VAN HEEK MEDICAL

Onderdeel van Mosadex Groep



Macroweg 10 | 5804 CL Venray | T +31 88 220 88 22

E info@vanheek.com | www.vanheek.com