

## Zelfregulatieschema voor intensieve insulinetherapie

Bij elke controle bij de diabetesverpleegkundige meebrengen

DATUM:.....

### BASISSCHEMA

	Eenheden	Insuline
Voor ontbijt		0 Kortwerkend (KW): ..... spuit 30 minuten voor eten.
Voor lunch		0 Zeer kortwerkend: .....
Voor diner		spuit vlak voor eten.
Tijdstip ..... uur		Langwerkend (LW) .....

### VARIABEL SCHEMA

Op basis van de correctiefactor 100 : TDD = .....

Gluc. Mmol	KW	KW	KW	LW
	Nuchter	VM	VA	VS
≤ 5				
5,1-7				
7,1-10				
10,1-13				
13,1-17				
17,1-22				

### Verhouding

Koolhydraten / insuline ontbijt: .....

Koolhydraten / insuline lunch: .....

Koolhydraten / insuline diner: .....

## Zelfregulatie–adviezen

De benodigde kortwerkende insuline kan per dag en per maaltijd vaak verschillend zijn. De dosis is afhankelijk van:

1. de streefwaarde
2. de koolhydraten die gegeten worden
3. de inspanning die u levert

### 1. Streefwaarde

Dat is de waarde die u nastreeft vóór de maaltijd.

Deze waarde is bij u ..... mmol.

Als uw bloedsuiker vóór uw maaltijd hoger of lager zit, corrigeert u dit met behulp van het variabele schema.

### 2. Koolhydraten die u gaat eten

Als u afwijkt van uw gebruikelijke koolhydraten in uw maaltijd, spuit u een andere insuline dosis dan gebruikelijk.

#### *Dosis berekenen bij meer of minder koolhydraten bij de hoofdmaaltijden*

Hiervoor moet per maaltijd de verhouding tussen het aantal koolhydraten in de voeding en het aantal eenheden insuline bekend zijn. Om die verhouding te vinden is regelmaat in het aantal koolhydraten in de voeding in de instelfase belangrijk.

Ga na hoeveel koolhydraten u gebruikt voor 1 E kortwerkende insuline bij die maaltijd.

rekenvoorbeeld:

7 E voor 70 gram koolhydraten

= 1 E voor 10 gram koolhydraten

Voor iedere 10 gram die meer of minder wordt gegeten, wordt 1 E meer of minder gespoten:

dus: 8 E voor 80 gram koolhydraten

of: 6 E voor 60 gram koolhydraten

### 3. Bij extra inspanning

Voorafgaand de insulinedosering verminderen met 30–50%, afhankelijk van de duur en intensiteit van de inspanning. Zelfcontrole is belangrijk hierbij.

Corrigeren kan ook met extra koolhydraten in plaats van minder insuline: voor 1 uur flinke inspanning is 25 gram koolhydraten extra nodig.

Niet gaan sporten met een bloedsuiker hoger dan 17 mmol.

De insulinedosis die u gaat spuiten voor een maaltijd is een combinatie van de punten 1, 2 en 3.

### **Aanpassen variabel schema**

Als u regelmatig moet afwijken van het basisschema, neem dan contact op met de diabetes-verpleegkundige.

### **Wat te doen bij:**

#### **Extra tussendoortjes**

Voor elke 15 gram koolhydraten **EXTRA**:

- 1-2 E kortwerkende insuline extra spuiten.

15 gram koolhydraten extra kan de bloedsuiker 2-5 mmol laten stijgen.

Ga met behulp van zelfcontrole na of deze adviezen voor u het juiste resultaat geven. Noteer alles in uw dagboek.

#### **Als de bloedsuiker lager is dan 4 mmol**

Er is sprake van een hypo (hypoglycemie). Uw bloedsuiker is te laag. Volg de 'Richtlijnen hypo-opvang' op pagina 6 en 7 van deze folder.

Er kan sprake zijn van een hypo-gevoel bij een bloedsuiker hoger dan 3,5 mmol omdat het lichaam moet wennen aan lagere bloedsuikers. Neem dan een tussenmaaltijd zoals vermeld op het dieetadvies en controleer bloedsuiker na 20 minuten.

#### **Als de bloedsuiker voor het slapen gaan**

##### ***lager is dan 4,0 mmol***

Volg de 'Richtlijnen hypo-opvang' op pagina 6 en 7 van deze folder. Daarnaast spuit u gewoon de afgesproken hoeveelheid langwerkende insuline.

##### ***lager is dan 6-8 mmol***

Gebruik 15 gram koolhydraten extra.

**Heeft u per ongeluk de kortwerkende insuline gespoten in plaats van de langwerkende?**

Dan moet u extra koolhydraten eten om een hypo te voorkomen. Het is belangrijk dat u 's nachts uw bloedsuiker extra controleert.

## Richtlijnen hypo-opvang

### *Bij een bloedsuiker onder 4,0 mmol*

#### 1. Snelwerkende koolhydraten nemen

6 tabletten druivensuiker (Dextro Energy) **OF**

1 glas gewone aanmaaklimonade (40 ml limonadesiroop aangelengd met water) **OF**

1 glas frisdrank (geen light) of vruchtensap (liever geen light) **OF**

3 snoepjes (winegums)

#### 2. Controleer de bloedglucose na 20 minuten opnieuw

- Bloedsuiker is nog steeds onder 4,0 mmol: Herhaal stap 1.
- Bloedsuiker is hoger dan 8,0 mmol: U heeft teveel snelwerkende koolhydraten genomen. Neem de volgende keer minder.
- Bloedsuiker ligt tussen 4,0 en 8,0 mmol: U heeft de hypo goed opgevangen.

#### 3. Langzaam werkende koolhydraten

- Als uw volgende maaltijd binnen 1,5 uur plaatsvindt: Eet nu niets extra's.

- Als u langer dan 1,5 uur op de volgende maaltijd moet wachten: Neem 15 gram koolhydraten extra, bijvoorbeeld

1 portie fruit **OF**

1 Evergreen **OF**

1 schaaltje vruchtenyoghurt of vla **OF**

1 snee brood met kaas of vlees **OF**

1 peperkoek

### *Bij een bloedsuiker onder 2,5 mmol*

#### 1. Snelwerkende koolhydraten nemen

10 tabletten druivensuiker (Dextro Energy) **OF**

2 glazen gewone aanmaaklimonade (40 ml limonadesiroop aangelengd met water) **OF**

2 glazen frisdrank (geen light) of vruchtensap (liever geen light) **OF**

6 snoepjes (winegums)

Volg verder stap 2 en 3 zoals beschreven onder 'Bloedsuiker onder 4,0 mmol'.

## Tot slot

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neemt u dan contact op met de diabetesverpleegkundigen. Zij houden op werkdagen telefonisch spreekuur tussen 8.30 en 9.00 uur, via telefoonnummer 0485-84 52 28 of 0485-84 52 29.

Wanneer u na 9.00 uur belt, wordt u doorgeschakeld met de balie van de polikliniek Interne Geneeskunde. U kunt bij hen terecht:

- voor het verzetten van afspraken.
- voor het inplannen van een belafspraak.
- met spoedvragen. Er wordt dan overlegd met de diabetesverpleegkundige of de internist.

U kunt ook per e-mail contact opnemen met de diabetesverpleegkundigen: [diabeteszorg@pantein.nl](mailto:diabeteszorg@pantein.nl)