

VOORWOORD

Voor u ligt de inmiddels 7e druk van de Diabeteswijzer. Dit boekje is samengesteld om u in allerlei zaken die met diabetes te maken hebben, wegwijs te maken. Voor verpleegkundigen, diëtisten en artsen is het een hulpmiddel om na te gaan welke informatie is gegeven of nog moet worden gegeven.

De Diabeteswijzer geeft de onderwerpen aan die voor iedereen met diabetes van belang zijn. In het gesprek met de arts, verpleegkundige of diëtist kunnen deze punten aan de orde komen. U kunt ook zelf aangeven wanneer u een bepaald onderwerp wilt bespreken.

Verder is er ruimte voor het maken van aantekeningen, bijvoorbeeld voor zaken, die u niet wilt vergeten. Neem daarom bij elk bezoek aan arts, verpleegkundige of diëtist de Diabeteswijzer mee. U wordt er wijzer van.

Met de Diabeteswijzer hopen wij een bijdrage te leveren aan een goede voorlichting over Diabetes Mellitus.

Deze 7e herdruk van de Diabeteswijzer is tot stand gekomen in samenwerking met diabetesteams van: Spaarne Ziekenhuis, Kennemer Gasthuis, Stichting Amstelring en Thuiszorg Zuid Kennemerland.

Paula Boelen-van Dulken, *diabetesverpleegkundige*
Spaarne Ziekenhuis Haarlem / Hoofddorp

INHOUD	blz.
Wat is diabetes mellitus?	5
Voeding	7
Bewegen	9
Tabletten	11
Zelfcontrole	13
Hypo	15
Hyper	15
Insuline/Toedieningsmateriaal	17
Injectietechniek	19
Werkzaamheden/School	21
Ontspanning	21
Voeten	23
Diversen	25
Complicaties	25
Diabetes Vereniging Nederland	27
Overige onderwerpen	27
Uitgereikte folders	61
Belangrijke telefoonnummers	63

AANTEKENINGEN:

datum.....

WAT IS DIABETES MELLITUS?

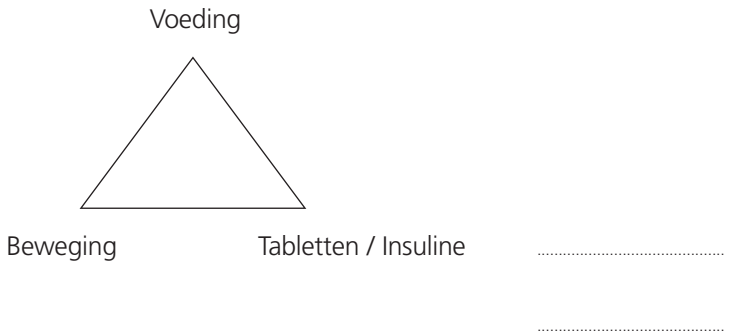
.....

Type I

.....

Type II

.....



AANTEKENINGEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

datum.....

VOEDING

- Goede voeding
- Relatie medicatie-koolhydraten
- Maaltijdenfrequentie
- Soorten vet
- Variatie
- Alcohol
- Gewicht
- Lichamelijke activiteit
- Hypo-opvang

AANTEKENINGEN:

datum.....

BEWEGEN

- wandelen
- tuinieren
- fietsen

.....

.....

.....

INPASSEN IN DAGELIJKS LEVEN

.....

.....

.....

SPORT

- tennis
- zwemmen
- fitness
- overige

.....

.....

.....

.....

AANTEKENINGEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

datum.....

TABLETTEN

Soort

Werking

Tijdstip van inname

Soort

Werking

Tijdstip van inname

Soort

Werking

Tijdstip van inname

AANTEKENINGEN:

datum.....

ZELFCONTROLE

Instructie

Registratie

Interpretatie/zelfregulatie

Meter controle

MERK

Meter

Strips

- houdbaarheid

- bewaren

Lancetten

Vingerprikapparaat

AANTEKENINGEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

datum.....

HYPO

Verschijnselen

Ontstaan

Behandeling

Glucagen-instructie

Houdbaarheid

HYPER

Verschijnselen

Ontstaan

Behandeling

Ketonencontrole

AANTEKENINGEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

datum.....

INSULINE

Soort

Werking
en tijdstip
toediening

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24

Soort

Werking
en tijdstip
toediening

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24

TOEDIENINGSMATERIAAL

- pen

- naaldlengte

Hygiëne

Bewaren

AANTEKENINGEN:

datum.....

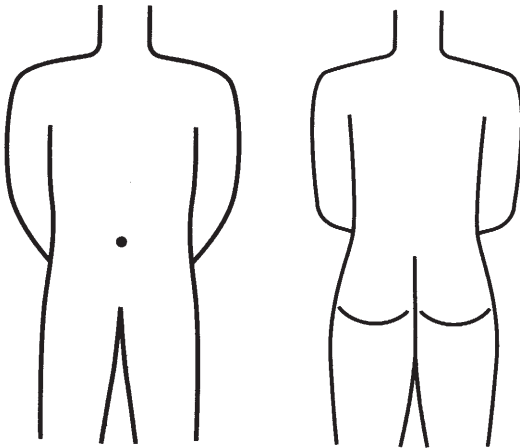
INJECTIETECHNIEK

Loodrecht met/zonder plooi

.....

WISSELEN VAN INJECTIEPLAATSEN

.....



AANTEKENINGEN:

datum.....

WERKZAAMHEDEN/SCHOOL

.....

.....

.....

ONTSPANNING

Verandering dagritme

.....

.....

Vakantie/reizen

Doktersverklaring

.....

AANTEKENINGEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



datum.....

VOETEN

- dagelijkse controle

.....

- verzorging

.....

- schoenen

.....

- pedicure

.....

AANTEKENINGEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

datum.....

DIVERSEN

Roken

Ziekte/koorts

Mondverzorging/tandarts

Seksualiteit

Zwangerschap

Erfelijkheid

COMPLICATIES

Controle ogen 1 x per jaar

Controle werken nieren

Controle voeten

AANTEKENINGEN:

datum.....

DIABETES VERENIGING NEDERLAND

.....

OVERIGE ONDERWERPEN

Verzekeringen

Autorijden

Keuring

Griepinjectie

Sollicitatie

Machtiging

Aanschaf materialen

Identiteitsbewijs

Cursus

Voorlichtingsbijeenkomsten

AANTEKENINGEN:

DATUM	TIJD	BIJ WIE	WAARVOOR

AFSPRAKEN

DATUM	TIJD	BIJ WIE	WAARVOOR

AFSPRAKEN

DATUM	BLOEDDRUK	GEWICHT	HbA1c/Gluco Hb	CHOLESTEROL	OPMERKINGEN

MEDISCHE GEGEVENS

DATUM	BLOEDDRUK	GEWICHT	HbA1c/Gluco Hb	CHOLESTEROL	OPMERKINGEN

MEDISCHE GEGEVENS

