

Hoe voorkomt men een hypo ?

■ Wanneer de hypoglycemie symptomen verdwenen zijn, is het belangrijk om deze in uw dagboekje te noteren en op zoek te gaan naar de mogelijke oorzaken van uw hypo :



De insuline therapie

- Te veel insuline geïnjecteerd ?
- Verkeerde injectieplaats of techniek gebruikt ?
- Verkeerd gebruik van het injectie materiaal ?
- Verkeerde soort insuline gebruikt ? (vb. kortwerkende ipv langwerkende).
- Injectie in lipodystrofisch weefsel ?

Voeding

- Te weinig koolhydraten genomen ?
- Een snack vergeten of overgeslagen ?
- Alcohol gedronken op een lege maag ?

Beweging

- Niet geplande intensieve beweging of sportactiviteit ?

■ Ook stress of medicatie kunnen het risico op hypo's doen toenemen.

Voor u en uw familieleden, controleer en noteer uw eigen alarmsignalen

- | | |
|--|--|
| ☐ Overmatig zweten | ☐ Zich traag en onwel voelen |
| ☐ Beven van handen en voeten | ☐ Gevoel van kou |
| ☐ Plotse honger en verlangen naar suiker | ☐ Hartkloppingen |
| ☐ Troebel zicht | ☐ Tintelen van de lippen of de tong |
| ☐ Plotselinge moeheid en irritatie | ☐ Hoofdpijn |
| ☐ Duizeligheid | ☐ Onduidelijk spreken |
| ☐ Zonderling gedrag, verzwakte motorische bekwaamheid | ☐ Misselijkheid |
| | ☐ Plotselinge sufheid |
| | ☐ Angstig zijn |

● Alarmsignalen voor andere mensen

- | | |
|--|---|
| ☐ Gezicht wordt bleek en begint te zweten | ☐ Onduidelijk spreken of raar gedrag |
| ☐ Plots lachen of huilen | ☐ Een draaierige dronken blik |
| ☐ Enorme vermoeidheid | ☐ Snelle pols |
| ☐ Beven, starre blik | ☐ Benauwdheid en nervositeit |

Mijn normale bloedglucose waarde :mg/dl – mmol/l voor de maaltijd
.....mg/dl – mmol/l na de maaltijd



**BD Medical
Diabetes Care**
Erembodegem – Dorp 86
B - 9320 EREMBODEGEM
Tel B : +32 53 720 300
Fax B : +32 53 720 301
Tel NL : (020) 582 94 22
Fax NL : (020) 582 94 23
www.bddiabetes.be
www.bddiabetes.nl

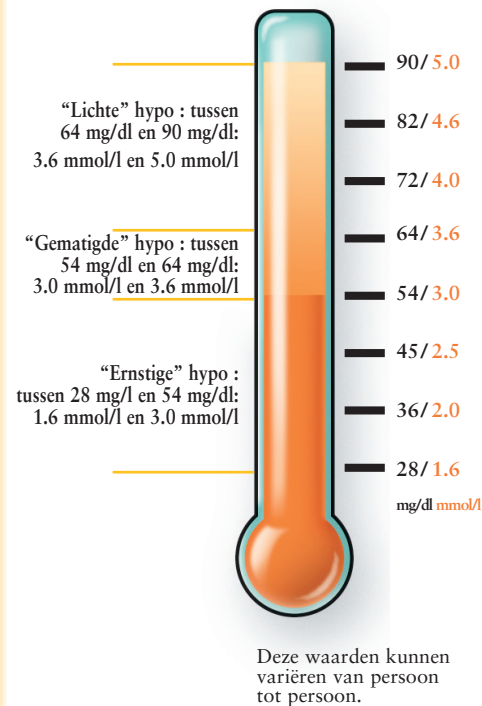
Hypoglycemie



**bij mensen met diabetes
die behandeld worden met insuline**



HYPOGLYCEMIE : definitie en kenmerken



Hypoglycemie is een daling van de bloedglucose, die meestal overeenkomt met een bloedglucose waarde onder de 64 mg/dl of 3.6 mmol/l

Een hypo moet altijd snel behandeld worden; wanneer de symptomen verdwijnen, is het enorm belangrijk dat men de mogelijke oorzaken van deze bloedglucose daling uitzoekt.

Hypoglycemie is een van de grootste angsten bij diabetes patiënten. Hoe scherper patiënten ingesteld zijn, hoe groter de kans op hypo's wordt.

Iedere diabetes patiënt heeft zijn of haar eigen "alarm signalen", die hij of zij zou moeten leren kennen, evenals de familieleden en vrienden.

Deze symptomen blijven meestal gedurende een lange periode hetzelfde, maar er kunnen na verloop van tijd wijzigingen optreden.

Bespreek uw symptomen met uw arts of diabetes-verpleegkundige.

Hoe behandel je een hypo ?

Indien u bij bewustzijn bent.

U zou ongeveer 5 tot 6 tabletjes druivensuiker moeten eten of een glas frisdrank of limonadesiroop drinken. Rust dan een beetje en meet na ongeveer 20 minuten opnieuw uw bloedglucosewaarde. Indien deze nog niet gestegen is, eet dan nogmaals 5 tot 6 tabletjes druivensuiker.



Indien het nog langer dan een uur duurt voor uw volgende maaltijd eet dan een kleine boterham, een stukje fruit of een yoghurt. Zorg er altijd voor dat u druivensuiker op zak heeft.

Indien u bewusteloos bent.

Uw naaste familieleden kan aangeleerd worden hoe ze een injectie met Glucagen® Hypokit moeten geven. De injectie moet gegeven worden met een spuitje in de spier of in het onderhuids vetweefsel.

Wanneer u weer bij bewustzijn bent, moet u direct suiker innemen. Wanneer iemand niet gewekt kan worden, geef dan nooit iets te drinken, maar verwittig de arts.

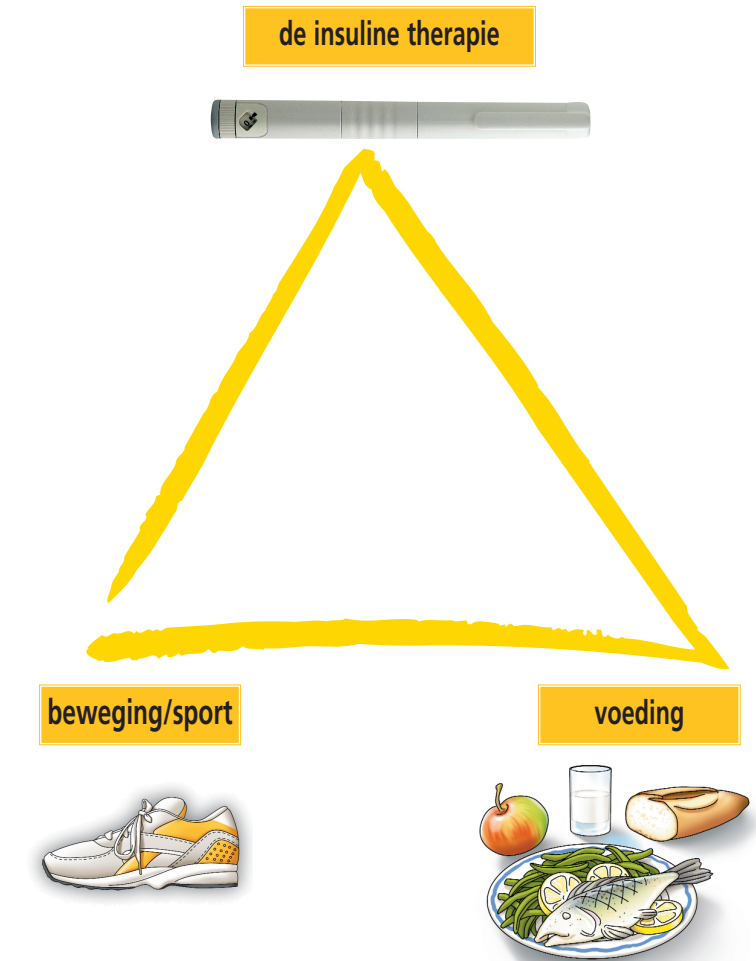


Glucagen® Hypokit is een geregistreerd handelsmerk van Novo Nordisk.

U zou altijd Glucagen® Hypokit bij u moeten hebben, alsook uw diabetes pasje waarin staat dat een Glucagen® Hypokit-injectie gegeven moet worden wanneer u bewusteloos bent. Vervang de Glucagen® Hypokit wanneer hij bijna vervallen is. Consulteer uw arts of verpleegkundige in geval van verschillende opeenvolgende hypo's of indien hypo's voorkomen op hetzelfde tijdstip elke dag.

Hoe voorkomt men een hypo ?

Hypoglycemie voorkomen vergt een goed evenwicht tussen :



Bloedglucose controle is HET middel om goed geregeld te raken om zodoende hypo's te vermijden.

