



BD

Helping all people
live healthy lives

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

Inhoud

Hypoglycemie: definitie en kenmerken	3
Hoe behandel je een hypo?	4
Hoe voorkom je een hypo?	5
Noteer je eigen alarmsignalen	7

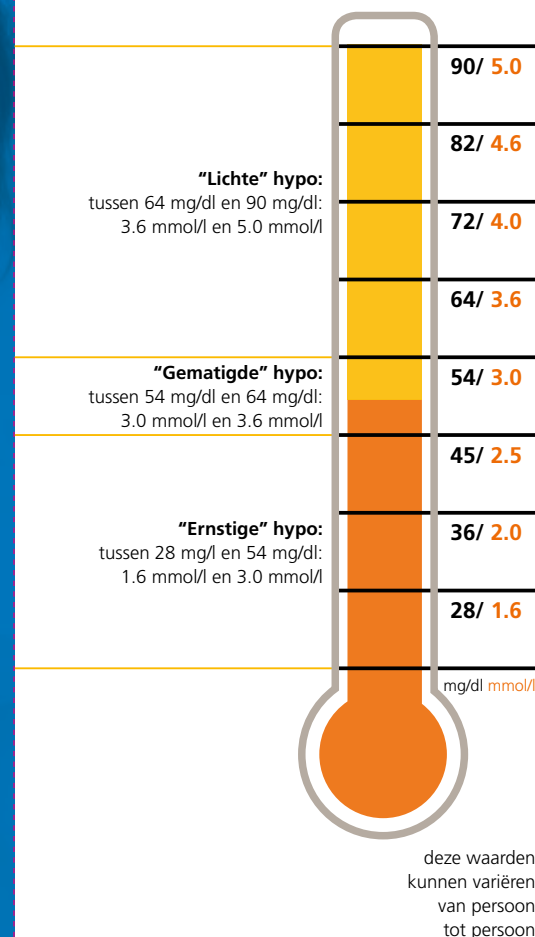
HYPOGLYCEMIE: DEFINITIE EN KENMERKEN

Hypoglycemie is een daling van de bloedglucose, die meestal overeenkomt met een bloedglucosewaarde 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 je de mogelijke oorzaken van deze bloedglucosedaling uitzoekt.

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

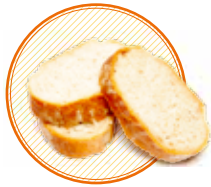
Iedereen met diabetes heeft zijn of haar eigen "alarmsignalen", die hij of zij zou moeten leren kennen, evenals de familieleden en vrienden. Deze symptomen blijven meestal gedurende een lange periode dezelfde, maar er kunnen na verloop van tijd wijzigingen optreden. Bespreek je symptomen met je arts of diabetesverpleegkundige.



HOE BEHANDEL JE EEN HYPO?

Indien je bij bewustzijn bent.

Eet ongeveer 5 tot 6 tabletjes druivensuiker of drink een glas frisdrank of limonadesiroop. Rust dan een beetje en meet na ongeveer 20 minuten opnieuw je bloedglucosewaarde. Indien deze nog niet gestegen is, eet dan nogmaals 5 tot 6 tabletjes druivensuiker.



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

4

Indien je bewusteloos bent.

Je naaste familieleden kunnen leren hoe ze een injectie met Glucagen® Hypokit* moeten geven. Ze moeten de injectie geven met een spuitje in de spier of in het onderhuids vetweefsel. Wanneer je weer bij bewustzijn bent, moet je direct suiker innemen. Wanneer je niet bij bewustzijn raakt, mogen ze je nooit iets te drinken geven, maar moeten ze een arts verwittigen.

Je zou altijd Glucagen® Hypokit bij je moeten hebben, net als je diabetespasje waarin staat dat een Glucagen® Hypokitinjectie gegeven moet worden wanneer je bewusteloos bent. Vervang de Glucagen® Hypokit wanneer hij bijna vervallen is.

Consulteer je arts of verpleegkundige in geval van verschillende opeenvolgende hypo's of indien hypo's voorkomen op hetzelfde tijdstip elke dag.



afbeelding afkomstig van
www.press.novonordisk-us.com

* Glucagen® Hypokit is een geregistreerd handelsmerk van Novo Nordisk.

HOE VOORKOM JE EEN HYPO?

Hypoglycemie voorkomen vergt een goed evenwicht tussen:

de insuline therapie



beweging/sport



voeding

5

Bloedglucosecontrole is HET middel om je injectieregime goed af te stellen en zo hypo's te vermijden.





HOE VOORKOM JE EEN HYPO?

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

De insuline therapie

- Te veel insuline geïnjecteerd?
- Verkeerde injectieplaats of techniek gebruikt?
- Verkeerd gebruik van het injectie materiaal?
- Verkeerde soort insuline gebruikt? (bv. kortwerkende i.p.v. 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 JOU EN JE FAMILIELEDEN, CONTROLEER EN NOTEER JE EIGEN ALARMSIGNALLEN

- | | |
|--|--|
| ☐ 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

Bezoek ook onze websites

www.bddiabetes.nl - www.bddiabetes.be



Becton Dickinson BV

Postbus 2130
4800 CC Breda
Nederland

K.v.K. 28065261
B.T.W. NL 001126751B01

Tel. 020/582 94 22
Fax 020/582 94 23

Becton Dickinson Benelux N.V.

Erembodegem-Dorp 86
9320 Erembodegem
België

Ondernemingsnummer 0400.292.967
RPR Dendermonde

Tel. 053/720 300
Fax 053/720 301