

Wat je moet weten als je diabetes hebt

5 Waarom het meten van bloedglucose belangrijk is

Het is belangrijk - voor je gezondheid nu en later - dat je bloedglucose zo min mogelijk schommelt. We noemen dat regulatie van je bloedglucose. Je moet je bloedglucose daarom vaak meten. Je doet dit minstens vier keer per dag (of vaker). Hieronder kun je lezen waarom dit zo belangrijk is.

- je weet dan hoeveel insuline je moet nemen voor het eten. Als je bloedglucose te hoog is, kan je deze meteen weer omlaag brengen met de maaltijd dosis insuline. Hierdoor blijft je lichaam goed gevoelig voor insuline en voorkom je complicaties (Lees ook hoofdstuk 7 over hoge bloedglucose.)
- we gebruiken de metingen ook om je hoeveelheid insuline per dag te bepalen. Als je in de groei bent, verandert dat best vaak

Zo meet je je bloedglucose

- was je handen met water en zeep en droog ze goed af
- veeg de eerste druppel bloed weg als je je handen niet gewassen hebt
- meet alleen als de bloeddruppel met weinig stuwen naar buiten is gekomen
- neem een nieuwe strip als er te weinig bloed op het vakje zit. Zuig het stripje altijd helemaal vol. Anders lukt het meten niet

HbA1c-waarde

Je HbA1c-waarde geeft je bloedglucoses van de laatste 6 tot 8 weken weer. Mensen zonder diabetes hebben een HbA1c van 20 tot 42 mmol/mol. Mensen met diabetes type 1 moeten streven naar een HbA1c onder 53 mmol/mol. Dan heb je later minder kans op complicaties. In de puberteit lukt dit niet altijd. We streven dan naar de laagst mogelijke waarde, liefst onder 64 mmol/mol. Bij kinderen meten we het HbA1c tenminste 1 x per 3 maanden.

Behandeling voor prikangst

Vind je het erg vervelend of heel erg eng om jezelf te prikken? Bespreek dit dan met de diabetes verpleegkundige zodat naar een oplossing gezocht kan worden. Eventueel kan onze kinderpsycholoog je met een speciale behandeling van je angst afhelpen. Dit is de EMDR-behandeling. (EMDR is de afkorting van Eye Movement Desensitization and Reprocessing.)

Wil je er meer over weten?

Kijk dan samen met je ouders eens op www.emdr.nl.