



9. wat moet je doen als je ziek bent?

Net als iedereen ben je natuurlijk wel eens ziek. Je hebt buikgriep bijvoorbeeld of koorts. Bij koorts heb je meestal meer insuline nodig. Bij buikgriep - als het niet te erg is - heb je meestal minder insuline nodig. In deze folder leggen we uit wat je moet doen als je ziek bent en als je moet overgeven.

ben je ziek?

- controleer elke drie uur je bloedglucose
- als je minder eet: pas je insuline bij de maaltijd aan (afhankelijk van je bloedglucose)
- als eten even niet lukt, drink dan wel limonade, sap, bouillon, yoghurt, fruithap of vla (voor je koolhydraten!) of iets anders wat je lekker vindt

moet je overgeven?

- meet direct je bloedglucose
- heb je een pomp: meet dan ook de ketonen in je bloed
- met de pen insuline toedienen
- bel je arts in het ziekenhuis voor overleg

belangrijk!

- stop nooit met de langwerkende (nacht)insuline
- heb je een pomp: stop dan nooit met de basale insuline
- spuit je insuline afhankelijk van de hoogte van je bloedglucose
- bel zo nodig voor overleg, zeker als je voor de eerste keer na het begin van je diabetes ziek bent