



## **ZELFCONTROLE: Wat kan ik met de uitslagen doen? / Samenvatting**

---

### **WAT KAN IK MET DE UITSLAGEN DOEN?**

Een bekende kreet is: "meten is weten". Maar "weten" is niet genoeg, u moet ook leren begrijpen waarom uitslagen soms niet ideaal zijn, én iets met de uitslagen doen. Dat lukt het best als u alle uitslagen opschrijft in uw zelfcontrole-dagboekje. Daarin is ook ruimte om te noteren wanneer u meer of minder dan normaal hebt gegeten of inspanning hebt verricht, dan wel ziek bent geweest of wat er ook maar voor bijzonder is aan de hand was. Dat biedt u het nodige overzicht om een patroon te herkennen in uw uitslagen, om daaruit conclusies te kunnen trekken en de juiste actie te ondernemen. Als u alleen de geheugenfunctie van de meter gebruikt, hebt u wel de uitslagen, maar mist u de samenhang met factoren die de glucose-spiegel beïnvloeden.

Als u alleen maar hoge of lage waarden meet, kan het zijn dat uw medicatie moet worden aangepast. Neem dan contact op met iemand van uw diabetes-team. Als u na het middagmaal steeds te hoog zit, kunt u concluderen dat u het koolhydraatgehalte van het middageten moet verlagen, of dat de insuline-dosis moet worden opgehoogd. Meet u een lage glucose na een middag in de tuin werken, dan weet u dat u de volgende keer tevoren een boterham extra moet eten, of uw insuline-dosis moet verlagen. Zijn uw glucose-waarden te hoog als u ziek bent, dan kunt u uw huisarts waarschuwen.

Uw conclusies uit de uitslagen moeten dus leiden tot actie om een te hoge of te lage waarde te verhelpen en een volgende keer te vermijden. Ook dat is zelfmanagement.

Regelmatige zelfcontrole is ook de basis voor *zelfregulatie*. Wie meerdere insuline-injecties per dag gebruikt kan leren de dosis kortwerkende insuline aan te passen aan wat hij of zij van plan is te gaan eten, of aan lichamelijke inspanning te gaan doen. En ook om wat insuline bij te spuiten als de bloedglucose onverhoopt toch te hoog is.

Op al deze verschillende manieren kan zelfcontrole er toe bijdragen dat u zelf uw glucosewaarden binnen de afgesproken streefwaarden kunt houden. Uw bloedglucose meten zonder iets met de uitslagen te doen is zinloos, en, eerlijk gezegd, een verspilling van geld en energie.

### **SAMENVATTING**

Zelfcontrole helpt u inzicht te krijgen in het verloop van uw glucosewaarden onder verschillende omstandigheden. Bijhouden van uw zelfcontrole-dagboekje, mét het noteren van bijzonderheden in uw voeding of activiteiten, verschaft u het meeste inzicht. Dat biedt u houvast om uw glucosegehalte zoveel mogelijk binnen de afgesproken streefwaarden te krijgen en te houden. Hoe vaak en op welke tijden het meten van uw bloedglucose zinvol is, hangt af van verschillende factoren, bijvoorbeeld of u tabletten of insuline gebruikt en hoe goed of stabiel uw diabetes is ingesteld. Bedenk steeds als u uw bloedglucose meet, wat u met de uitslag wilt en kunt doen.