

## WAT DOE IK ALS IK ZIEK BEN?

**Als een bijkomende ziekte (zoals griep) uw diabetes dreigt te ontregelen, dan kunnen de volgende 5 regels u houvast geven:**

### regel 1:

**Stop bij ziekte nooit uw glucoseverlagende tabletten, insuline of andere glucoseverlagende injecties!**

- \* elk acuut gebeuren in uw lichaam activeert stress-hormonen
- \* stress-hormonen werken de insuline tegen en doen de glucose oplopen

### regel 2:

**Bij zelfcontrole: meet bij ziekte minstens 4 x daags uw bloedglucose**

**Indien geen zelfcontrole: waarschuw dan uw huisarts als u meer dorst hebt, en meer moet plassen en drinken dan normaal**

### regel 3:

**Eet zo normaal mogelijk, vervang maaltijden zonodig door zoete dranken of fruit, en drink minstens 2½ liter helder vocht (water, thee of bouillon)**

- \* koolhydraten zijn nodig als energiebron, ook en juist als u ziek bent
- \* uitdroging voorkomen is belangrijk om te voorkomen dat uw glucose oploopt

### regel 4:

**Pas zonodig de insuline-dosis aan bij te hoge glucosewaarden, volgens de spelregels die uw diabetes-team met u heeft afgesproken**

- \* gebruikt u alleen tabletten, of andere glucosverlagende injecties dan insuline, ga er dan vooral mee door!

### regel 5:

**Neem contact op met uw huisarts of internist:**

- \* als u braakt en niets kunt binnenhouden
- \* als uw glucosewaarden hoog blijven of hoger worden
- \* als uw conditie onvoldoende verbetert
- \* als u ongerust bent en behoefte hebt aan advies

**Telefoonnummers van uw**

**HUISARTS:**

**HUISARTSENPOST:**

**INTERNIST:**