

**Algemene zelfregulatie-regels voor Humalog / NovoRapid
in combinatie met Lantus / Levemir**

□ bijregelen gebeurt alleen met **kortwerkende insuline** (KW ins); regels toepassen zoals is afgesproken met uw diabetesverpleegkundige.

Bij 2½ mmol te hoog: 1 EH KW ins. extra spuiten per keer. Bij de start met zelfregulatie voorlopig maximaal 2 EH KW ins. per keer extra spuiten.

□ streef naar zo normaal mogelijke waarden; **streefwaarden zijn** :

voor de maaltijden: 4 - 7½ mmol

1½ uur na de maaltijden: 8 - 10 mmol

voor het slapen: 6 - 10 mmol

□ **direct na de injectie** met Humalog / NovoRapid **eten**.

□ houdt ook rekening met de te verwachten **lichamelijke inspanning**. **Overleg hierover met uw diabetesverpleegkundige over de te nemen maatregelen.**

□ **bij Humalog / NovoRapid** is gebruik van **extra koolhydraten tussendoor niet gewenst**.

Overleg met de **diëtist** hoe u de **extra kH** tussendoor kunt **inpassen in uw dagvoeding**. Bij **extra kH tussendoor; per 15 g. koolhydraten 1 EH KW** insuline spuiten.

□ altijd het **resultaat van meer/minder spuiten** controleren door een **bloedglucose-bepaling !**

Voor de maaltijden:		Voor het slapen:	
2 - 3: direct	eerste 2 dextro, eten; daarna - 2 EH KW insuline	1 - 4: koolhydraten	2 dextro +15 g. extra gebruiken
3 - 4:	direct eten; daarna -1 EH KW insuline	4 - 6:	7 g. koolhydraten extra gebruiken
7½ - 10:	+ ... EH KW insuline		
10 - 12½:	+ ... EH KW insuline	10 - 12½:	+ ... EH KW insuline
12½ - 15:	+ ... EH KW insuline	12½ - 15:	+ ... EH KW insuline
15 - 17½:	+ ... EH KW insuline	15 - 17½:	+ ... EH KW insuline
		17½ - 20:	+ ... EH KW insuline
Bij hogere bloedglucoses bijregelen in overleg met de diabetesverpleegkundige			

Algemene adviezen bij hypo's (bloedglucose onder 4 mmol/l):

*** indien mogelijk bloedglucose bepalen**

en

*** glucose nemen (20 gram) in de vorm van :**

- 1) 2 eetlepels druivensuiker (dextropur) op te lossen in een ½ glas water
- of 2) 7 klontjes druivensuiker nemen
- of 3) 1 glas limonade of druivensap of ranja
- of 4) 5 suikerklontjes nemen
- of 5) 3 dextro + 1 boterham.

Bij verminderd/niet aanspreekbaar zijn dient iemand anders intra-musculair glucagon te spuiten.

Algemene adviezen bij gebruik van alcoholhoudende dranken:

Raadpleeg de diabetesverpleegkundige en diëtist over de te nemen maatregelen.

Algemene adviezen bij lichamelijke inspanningen:

Raadpleeg de diabetesverpleegkundige en diëtist over de te nemen maatregelen.

Groene Hart Ziekenhuis 
Open voor iedereen

**Zelfregulatie-kaart
Humalog / NovoRapid
in combinatie met
Lantus / Levemir**

**Spreekuur
diabetesverpleegkundigen en
diëtist uitsluitend volgens
via
afspraak. Telefoonnummer
locaties
afspraken 0182-505005, voor
beide locaties.
Bleulandlocatie
Bij verhindering svp afbellen.**

**Telefonische bereikbaarheid
diabetesverpleegkundige en
diëtist: maandag t/m vrijdag**

0182-505005, voor beide

**Diabetesverpleegkundigen:
0182-505640 voicemail**

0182-505641 voicemail Jozeflocatie