

# Diabetes dagboekje



[www.novonordisk.nl](http://www.novonordisk.nl)

P a s s i e v o o r l e v e n



novonordisk®

## Hoe houd je 't leven met diabetes leefbaar?

Door een goede behandeling en een aangepaste levensstijl natuurlijk. Maar ook door jezelf goed op de hoogte te houden. Dit dagboekje is er één uit een reeks van voorlichtingsbrochures over leven met diabetes. De andere brochures gaan onder meer over diabetes type 1 en type 2, voeding en voetverzorging. Met deze reeks wil Novo Nordisk Farma B.V. jou in aanvulling op de huisarts, apotheker, specialist, diabetesverpleegkundige en diëtist informatie geven over diabetes en het gebruik van de daarvoor bestemde medicatie. Heb je op- of aanmerkingen of wil je meer informatie over de andere brochures in deze reeks? Neem dan contact op met onze afdeling Informatie en Service (☎ 0172 44 94 94 / informatie@novonordisk.com) of ga naar onze website [www.novonordisk.nl](http://www.novonordisk.nl).

*Bloedsuiker* is een informatief tijdschrift over diabetes en gratis verkrijgbaar bij onder meer de apotheek, de polikliniek van interne geneeskunde, de diabetesverpleegkundige van het ziekenhuis en veel huisartspraktijken.



Naam: \_\_\_\_\_  
Adres: \_\_\_\_\_  
Postcode: \_\_\_\_\_ Plaats: \_\_\_\_\_  
Telefoon: \_\_\_\_\_  
Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Periode: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Behandelend arts: \_\_\_\_\_  
Diabetesverpleegkundige: \_\_\_\_\_  
Diëtist: \_\_\_\_\_  
Adres: \_\_\_\_\_  
Postcode: \_\_\_\_\_ Plaats: \_\_\_\_\_  
Telefoon praktijk: \_\_\_\_\_  
Fax praktijk: \_\_\_\_\_  
Telefoon privé: \_\_\_\_\_

Ziekenhuis: \_\_\_\_\_  
Adres: \_\_\_\_\_  
Postcode: \_\_\_\_\_ Plaats: \_\_\_\_\_  
Telefoon: \_\_\_\_\_  
Fax: \_\_\_\_\_

### Bij spoedgevallen contact opnemen met:

Naam: \_\_\_\_\_  
Adres: \_\_\_\_\_  
Postcode: \_\_\_\_\_ Plaats: \_\_\_\_\_  
Telefoon: \_\_\_\_\_  
Mobiel: \_\_\_\_\_

## Toelichting bij het diabetesdagboek

In dit diabetesdagboek kunnen op overzichtelijke wijze de bloedglucoseuitslagen en de gebruikte soorten en hoeveelheden insuline worden genoteerd.

### Glucosedagcurve

Bij een glucosedagcurve wordt 7-8 x een bloedglucosespiegel geprikt volgens de volgende principes (tussen haakjes ziet u de afkortingen die in de tabel worden gebruikt).

- Vóór het ontbijt (nuchter)
- 1½ uur ná het ontbijt (N.O.)
- Vóór de lunch (V.L.)
- 1½ uur ná de lunch (N.L.)
- Vóór het avondmaal (V.A.)
- 1½ uur ná het avondmaal (N.A.)
- Vóór het slapen gaan (V.S.)
- Halverwege de nacht, bijv. om 3 uur (nacht)

Achterin dit boekje bevinden zich grafieken waarin de glucosedagcurven getekend kunnen worden.

### Voorbeeld

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s		
20 04														
16/1 vrij dag	6,2	8,3	2,9	8,3	5,2	10,1	17,6		10NR	4NR	8NR	14Lev		Hypo om 11.30 glas gewone limonade
17/1 Zater dag	13,2	18,3	19,7	14,2	10,7	11,2	12,1		14NR	8NR	12NR	16Lev		Griep om 1000 6NR extra

## Insuline

Gebruik voor het noteren van de soort insuline de volgende afkortingen:

NR = NovoRapid®	NM30 = NovoMix® 30
A = Actrapid®	M30 = Mixtard® 30
Lev = Levemir®	M50 = Mixtard® 50
IN = Insulatard®	M-- = Mixtard® --

Voor het tijdstip van de insuline-injectie(s) zijn de volgende afkortingen gebruikt:

o = voor ontbijt	a = voor avondmaaltijd
l = voor lunch	s = voor het slapen gaan

De blanco kolom kunt u gebruiken als u meer dan 4 keer insuline injecteert.

Gebruik de kolom 'opmerkingen' voor het noteren van het gewicht en bijzondere gebeurtenissen zoals hypo's, extra lichamelijke inspanningen, verjaardagen, ziektes, menstruatie, etc.

# Insulineschema

Standardschema

Tijdstip	Soort insuline	Aantal eenheden
Voor ontbijt		
Voor lunch		
Voor avondmaaltijd		
Voor het slapen		

Variabel insulineschema

Bloed-glucose (mmol/l)	Aantal eenheden				
	NovoRapid®/Actrapid®			Levemir®/ Insulatard®	
	Voor ontbijt	Voor lunch	Voor avondmaaltijd	Voor het slapen	
2 - 4					
4 - 7					
7 - 10					
10 - 13					
13 - 17					
17 - 22					

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Persoonlijke notities



## Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
									o	l	a	s		
20 _____	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht						
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

## Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
									o	l	a	s		
20 _____	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht						
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

## Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
									o	l	a	s		
20 _____	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht						
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

## Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
									o	l	a	s		
20 _____	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht						
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														



## Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
									o	l	a	s		
20 _____	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht						
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

## Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
									o	l	a	s		
20 _____	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht						
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

## Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
									o	l	a	s		
20 _____	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht						
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

## Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
									o	l	a	s		
20 _____	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht						
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

## Bloedglucose-uitslagen

Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
									o	l	a	s		
20 _____	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht						
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

## Bloedglucose-uitslagen

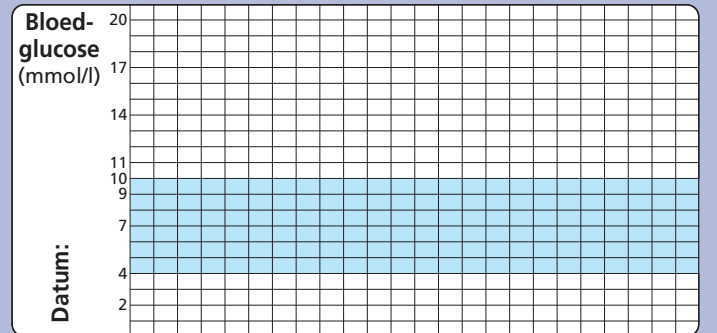
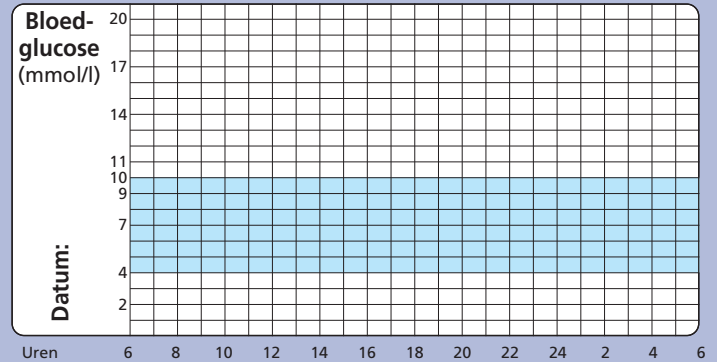
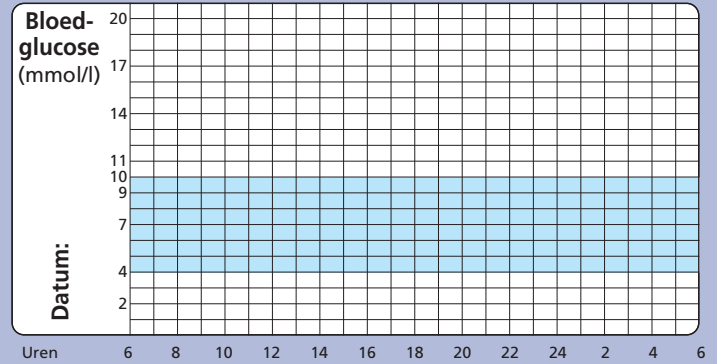
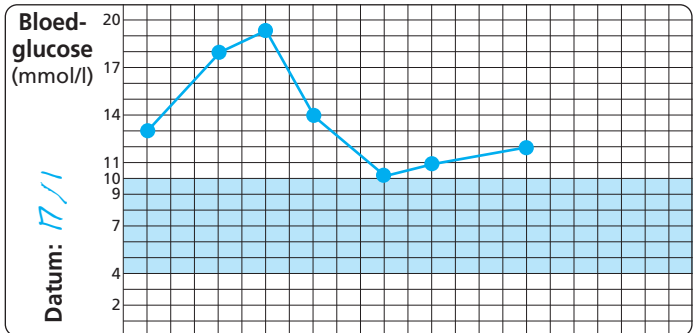
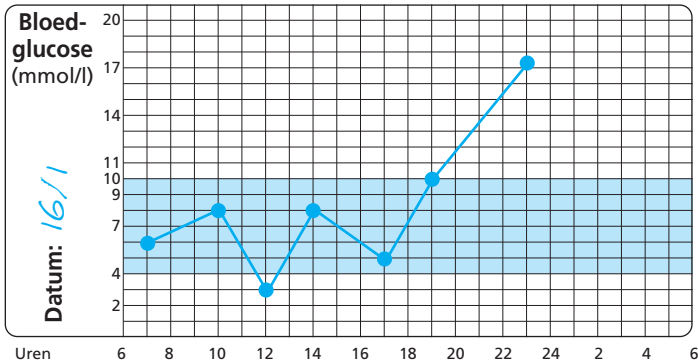
Datum	Tijd								Insuline (hoeveelheid/soort)					Opmerkingen
	20 _____	nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	o	l	a	s	
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														

## Grafieken

Door het maken van grafieken kan vaak een beter inzicht worden verkregen in het verloop van de bloedglucosespiegel.

In het voorbeeld zijn de waarden van de glucosedagcurven op bladzijde 4 gebruikt. Het blauwe vlak geeft de grenzen aan van na te streven bloedglucosewaarden!

### Voorbeeld



Datum:

## Voedingsdagboek

Tijd	Ontbijt	Koolhydraten/gram

Tijd	Lunch	Koolhydraten/gram

Tijd	Avondeten	Koolhydraten/gram

Tijd	Tussendoortjes	Koolhydraten/gram

Datum:

## Voedingsdagboek

Tijd	Ontbijt	Koolhydraten/gram

Tijd	Lunch	Koolhydraten/gram

Tijd	Avondeten	Koolhydraten/gram

Tijd	Tussendoortjes	Koolhydraten/gram



Datum:

## Voedingsdagboek

Tijd	Ontbijt	Koolhydraten/gram

Tijd	Lunch	Koolhydraten/gram

Tijd	Avondeten	Koolhydraten/gram

Tijd	Tussendoortjes	Koolhydraten/gram

Datum:

## Voedingsdagboek

Tijd	Ontbijt	Koolhydraten/gram

Tijd	Lunch	Koolhydraten/gram

Tijd	Avondeten	Koolhydraten/gram

Tijd	Tussendoortjes	Koolhydraten/gram

## Novo Nordisk. Al meer dan driekwart eeuw toonaangevend in de diabeteszorg

Al sinds 1923 zet Novo Nordisk zich in voor het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met diabetes. Ons doel is echter diabetes en de gevolgen te overwinnen. Wij blijven daarom werken aan de mogelijkheden van een eerdere diagnose en een betere behandeling. Uiteindelijk moet diabetes te voorkomen of te genezen zijn. Hiervoor verricht Novo Nordisk veel wetenschappelijk onderzoek.

Maar we verdiepen ons ook in de mens met diabetes. In de DAWN-studie (Diabetes Attitudes Wishes and Needs) bijvoorbeeld, interviewden we in 13 landen meer dan 5.000 mensen met diabetes en 3.000 artsen en verpleegkundigen. Met de inzichten uit deze studie stemmen wij ons voorlichtings- en educatiemateriaal zo goed mogelijk af op jouw wensen.

Als het gaat om innovatie op het gebied van diabeteszorg kent Novo Nordisk een lange traditie. Hieronder hebben we enkele belangrijke historische productinnovaties op een rijtje gezet.

- 1923 Novo Nordisk start met insulineproductie
- 1946 Novo Nordisk vindt de Isophane (NPH) insuline uit (NPH = Neutraal Protamine Hagedorn)
- 1964 Novo Nordisk introduceert de eerste kant-en-klare insulinemengsels
- 1982 Novo Nordisk introduceert de eerste menselijke insuline ter wereld
- 1985 Novo Nordisk ontwikkelt de eerste insulinepen ter wereld: NovoPen®
- 1989 Novo Nordisk introduceert NovoLet®
- 1992 Novo Nordisk introduceert NovoPen® 3, de standaard in insulinetherapie
- 1999 Novo Nordisk introduceert Innovo®, een geavanceerd insulinetoedieningssysteem

- 1999 Novo Nordisk introduceert haar snelwerkende insuline-analoog
- 2002 Novo Nordisk introduceert haar eerste mengsel van snelwerkende analoge insuline en middellangwerkende analoge insuline
- 2002 Novo Nordisk introduceert FlexPen®, het meest eenvoudige voorgevulde insulinetoedieningssysteem
- 2004 Novo Nordisk introduceert haar langwerkende insuline-analoog
- 2004 Novo Nordisk introduceert NovoPen Junior

Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk Farma B.V.

© 2004 Novo Nordisk Farma B.V.

**Novo Nordisk**  
**Passie voor leven**



080460-919284

**Novo Nordisk Farma B.V.**

Postbus 443

2400 AK Alphen aan den Rijn

Tel. 0172 44 94 94

[www.novonordisk.nl](http://www.novonordisk.nl)

[informatie@novonordisk.com](mailto:informatie@novonordisk.com)

