

# GIDS VOOR HET GESPREK MET JE BEHANDELAAR VOOR EEN BETERE CONTROLE VAN DE BLOEDSUIKERSPIEGEL

## Begin met het controleren van de items die u kunt ervaren :

- Je hebt het gevoel dat je niet de resultaten behaalt die je wilt krijgen met je inspanningen om je diabetes te beheren*
- Frequente schommelingen in de bloedsuikerspiegel hebben*
- Frequente perioden van hoge en lage bloedsuikerspiegels die je leeg, prikkelbaar en moe doen voelen*
- Je maakt je zorgen voor een periode met een lage bloedsuikerspiegel*
- Overige: .....*

## Hieronder vind je een aantal factoren die de fluctuaties in je bloedsuikerspiegel kunnen veroorzaken. Controleer de gebieden die u wilt bespreken :

### **De medicijnen die ik neem**

*Is je huidige behandeling de meest geschikte voor jou?*

Bepaalde diabetesmedicijnen, waaronder insuline en hun doseringen, beïnvloeden de bloedsuikerspiegel en kunnen in verschillende mensen verschillende resultaten geven. Zelfs als je je voorgeschreven behandeling precies opvolgt zoals je arts je heeft aanbevolen, kan je nog steeds schommelingen in je bloedsuikerspiegel ervaren. Je bent niet alleen. Het is belangrijk dat je zelfverzekerd en tevreden bent met je diabetes behandeling. Waarom vraag je je arts niet of je behandelingsdoses goed zijn en of er geen andere meer geschikte behandelingsmogelijkheden voor jou beschikbaar zijn?

### **Mijn voedingsplan**

*Kan je arts je een beter voedingsplan met je behandelingsoptie aanbevelen?*

Een goed maaltijdplan moet passen bij je schema, eetgewoonten en medische behandeling. Vraag je arts om je te helpen om het juiste maaltijdplan te vinden dat je behandelingsoptie zal aanvullen en je helpen om de streefwaarde voor je bloedsuikerspiegel te bereiken.

### **Wanneer ik me niet goed voel**

*Heeft je huidige of chronische ziekte gevolgen voor je diabetesbehandeling?*

Een verkoudheid, griep of een allergie kan gevolgen hebben voor je behandeling met diabetesmedicatie en kan je beperken om je streefwaarde voor je bloedglucosespiegel te bereiken. Vertel je arts over elke andere medische aandoening die je hebt. Kleine wijzigingen in je huidige behandeling kunnen je helpen om je bloedglucosespiegel beter te beheersen tijdens een ziekte.

### **Mijn lichaamsbeweging**

*Heeft je lichaamsbeweging gevolgen voor je bloedsuikerspiegel?*

Regelmatige lichaamsbeweging en een gezond dieet in combinatie met een optimale medische behandeling van je diabetes, zijn belangrijk om de schommelingen in je bloedsuikerspiegel te beheren. Praat met je arts over het niveau van oefening dat goed voor je kan zijn. Hij/zij zal je kunnen vertellen of je het niveau van je lichaamsbeweging, je maaltijden of je medische behandeling moet aanpassen om een beter evenwicht van je bloedsuikerspiegel te bereiken.

### **Wanneer ik me minder voel of gestrest ben**

*Bespreek met je arts de mate van je stress en je emotionele toestand, omdat deze factoren je glycemische controle kunnen beïnvloeden.*

Met het beheer van een chronische aandoening zoals diabetes gaat een emotionele belasting gepaard.

Je bent niet alleen, veel mensen met diabetes hebben vaak last van een hoge mate van diabetes gerelateerde stress en angst. De stress van het dagelijks beheer met verschillende resultaten in de bloedglucosespiegel kan frustrerend zijn. Praat met je behandelaar, hij/zij kan je geruststellen door je te helpen om je medische behandeling voor diabetes aan te passen.

### **Mijn notities**

*NOTEER WELKE VAN DE BOVENSTAANDE OPTIES JE GRAAG ZOU BESPREKEN:*

.....  
.....  
.....  
.....

*Vergeet niet om deze gespreksgids bij je volgende bezoek aan je behandelaar mee te nemen.*