

# Kapitein Gluko's logboek

Diabetes  
dagboekje



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

## Inleiding Kapitein Gluko's Logboek

En dan heb je diabetes....misschien pas sinds kort of juist al langer. Diabetes Mellitus is een stofwisselingsziekte, waarbij je lichaam zélf geen insuline meer aanmaakt. Die insuline krijg je voortaan van buitenaf door middel van spuiten of de insulinepomp.

Bij diabetes gaat het erom dat je probeert je diabetes zo goed mogelijk zélf de baas te zijn. Dat heet zelfregulatie. Je houdt dan je eigen bloedglucosewaarden in de gaten en probeert deze steeds zo stabiel mogelijk te houden (liefst tussen de 4 en 10 mmol/l). Dat zal niet altijd lukken. Als je bijvoorbeeld hard gesport hebt, of een feest gehad hebt of gewoon in de pubertijd belandt, zal je waarde soms behoorlijk kunnen schommelen. Het is belangrijk dat je dat opschrijft, zodat je zelf kunt leren je insuline bij te stellen - samen met je ouders en je diabetesteam. Bovendien heb je zo een mooi overzicht van je waarden en insulinegebruik!

Om je diabetes zo goed mogelijk de baas te blijven, kun je gebruik maken van Kapitein Gluko's Logboek. Een logboek wordt op zee gebruikt om waarnemingen in op te schrijven. De Kapitein schrijft in het logboek op welke koers hij vaart, welke havens hij aandoet en hoe de wind waait. Een logboek is erg belangrijk voor een Kapitein. Zo weet hij precies of hij nog goed op koers zit, of zijn tijdschema's nog kloppen en wat hij kan doen om sneller te varen of het schip door een storm heen te loodsen. In dit logboek maak je aantekeningen over je diabetes. Tenslotte ben jij de Kapitein van je eigen lichaam!  
**Dus ai ai schipper, in volle vaart vooruit!**

PS - je kunt dit logboek natuurlijk ook door je ouders in laten vullen, maar het is veel leuker om het samen bij te houden!

## Dit boek is van

\_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_

Plaats: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

Mijn e-mail adres is: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Mijn mobiele telefoonnummer is: 06 - \_\_\_\_\_

(dit kan natuurlijk ook het mobiele telefoonnummer van je vader of moeder zijn!)

Als iemand dit boekje vindt,  
graag terug sturen naar  
de bovengenoemde persoon!

Mijn kinderarts is dokter

\_\_\_\_\_

En mijn diabetesverpleegkundige(n)

\_\_\_\_\_

Mijn diëtist is

\_\_\_\_\_

Het ziekenhuis waar ik altijd kom is

\_\_\_\_\_

Het algemene telefoonnummer van het ziekenhuis is

\_\_\_\_\_

Telefoonnummer van mijn diabetesverpleegkundige is

\_\_\_\_\_

Het 24-uurs telefoonnummer van het diabetesteam is

\_\_\_\_\_

Mijn ouders/verzorgers zijn te bereiken via de volgende telefoonnummers

Naam: \_\_\_\_\_

Tel. nr.: \_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_

Tel. nr.: \_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_

Tel. nr.: \_\_\_\_\_

Mijn school is

\_\_\_\_\_

Ik zit in groep

\_\_\_\_\_

Naam van de leerkracht die weet dat ik diabetes heb

\_\_\_\_\_

Wat verder belangrijk is

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Als ik suf of buiten bewustzijn ben, geef mij dan zo snel mogelijk (druiven)suiker of bel om hulp!

## Hoe gebruik je Kapitein Gluko's logboek?

Kapitein Gluko wil graag weten of je voldoende insuline krijgt. Om erachter te komen of je voldoende glucose én insuline krijgt, moet je je bloedglucose bepalen. Ook kun je in dit boekje opschrijven hoeveel en welke insuline je krijgt.

Laten we eerst even kijken naar de bloedglucosewaarden. Op een dag (en een dag is natuurlijk 24 uur), zijn er meerdere momenten waarop je de waarden zou kunnen meten:

- Nuchter (dus als je uit bed komt en nog niets gegeten hebt)
- N.O. - 90 minuten na je ontbijt
- V.L. - voor je lunch
- N.L. - 90 minuten na je lunch
- V.A. - voor het avondeten
- N.A. - je raadt het al..... 90 minuten na je avondeten
- V.S. - voor het slapen gaan
- Nacht - soms moet je 's nachts geprikt worden

Maar je kunt natuurlijk ook gewoon op andere momenten prikken, als je dat zelf nodig vindt. Misschien prik je wel tijdens of na het sporten of op een feestje. Als je al die waarden bij elkaar zet, heb je een overzicht over hoe de dag voor jou gegaan is. Al je resultaten bij elkaar in je logboek noemen we een glucose-dagcurve.

Zo'n dagcurve ziet er dan als volgt uit:

Maand: <i>maart</i>	Jaar: <i>2009</i>								
	Nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht	
<i>dins</i> dag	<i>7.7</i>		<i>14.3</i>	<i>8.9</i>	<i>3.9</i>		<i>10.0</i>	<i>4.8</i>	
<i>woens</i> dag	<i>6.3</i>	<i>2.9</i>			<i>18.3</i>	<i>9.6</i>			
dag									

## Hypo's en Hypers

Je hebt een hypo als je bloedglucosewaarde minder dan 3,5 mmol/l bedraagt. Omcirkel je hypo's eventueel in een andere kleur of kleur de vakjes in. Je hebt een hyper als je waarde hoger is dan 15 mmol/l. Omcirkel de hypers ook in een andere kleur. Zo ziet je diabetesverpleegkundige gelijk of je wel eens te laag of hoog zit en hoe vaak dit gebeurt.

### Wat is mmol/l ?

Een millimol is de hoeveelheid van een bepaalde stof in je bloed. Het is een maat, in dit geval voor de hoeveelheid glucose. Probeer je waarde zo goed mogelijk tussen 4 en 10 mmol te houden, daarbij voel je je het best.

## Insuline

Naast het bijhouden van je bloedglucose, moet je ook opschrijven hoeveel insuline je krijgt en welke soort. Waarom? Nou, zo weet je diabetesteam of je nog steeds de juiste soort insuline krijgt en de juiste hoeveelheden. Bovendien kun je ook opschrijven op welke plek je gespoten hebt (of bent), zodat je dit af kunt wisselen. Als je namelijk te vaak op één plek zou spuiten, wordt die plek hard. Het wordt een zogenaamde spuitplek, waar littekens je huid bobbelig maken. Daardoor wordt de insuline soms niet goed opgenomen.

Gebruik de volgende afkortingen voor de plek waar je insuline gespoten hebt:

**Lb** : linkerbeen  
**Bl** : bil links

**Rb** : rechterbeen  
**Br** : bil rechts

**B** : buik

Wissel de plekken af. Je vindt achterin dit logboek een routekaart van Kapitein Gluko. Gebruik deze routekaart om de plekken waar je spuit af te wisselen.

## De insulines

Het kan zijn dat je verschillende soorten insuline gebruikt. Noteer steeds welke soort je gebruikt.

NR : NovoRapid®	NM30 : NovoMix®30
A : Actrapid®	NM50 : NovoMix®50
Lev : Levemir®	NM70 : NovoMix®70
IN : Insulatard®	

### Wanneer spuit je insuline?

Je kinderarts heeft je verteld wanneer en hoeveel insuline je moet spuiten. Schrijf op de bladzijde 'Insulineschema' wát de kinderarts heeft voorgeschreven. En omdat dit soms kan wisselen, kun je twee verschillende schema's invullen.

Gebruik in je logboek de volgende afkortingen.

o = voor ontbijt	l = voor de lunch
a = voor het avondeten	s = voor het slapen gaan

Soms kan het zijn dat je meer of minder insuline spuit. Noteer altijd waarom je dat doet in de kolom 'En dit wilde ik ook nog even kwijt...'

Als er iets anders dan anders is gebeurd (bijvoorbeeld als je een feest hebt gehad, of je bent een hele dag gaan sporten of voelde je niet lekker omdat je griep had) schrijf dat dan ook op.

Maand: <i>maart</i>	Jaar: <i>2009</i>				En dit wilde ik ook nog even kwijt...
	o	l	a	s	
<i>3 maart dins dag</i>	<i>3NRB</i>	<i>3NRB</i>	<i>extra 4NRB</i>	<i>8LevRB</i>	<i>feestje oma</i>

## De bezoeken aan het ziekenhuis

Neem je logboek mee als je naar je kinderarts, diabetesverpleegkundige of diëtist gaat en noteer al je vragen en opmerkingen hierin. Ook kun je afspraken die je gemaakt hebt opschrijven in dit logboek.

Het diabetesteam kan ook iets voor jou opschrijven in de vrachtbrief verderop in dit logboek.

### Zo

Je bent er klaar voor. Je kunt nu je eigen logboek bij gaan houden en zo meer te weten komen over je eigen diabetes. Je leert ervan hoe je lichaam reageert op sporten, feestjes, traktaties, slapen, eten, ziek zijn, vakanties, naar school gaan en nog veel meer. En hoe beter jij je lichaam kent, hoe beter je met de diabetes om kunt leren gaan. Je kunt dit logboek zien als een soort kompas – vaar je nog op koers of moet je bijsturen?

## Aan de slag!



Ik gebruik de volgende soorten insuline:

### Insulineschema I

	soort insuline	eenheden
Voor het ontbijt		
Voor de lunch		
Voor het avondeten		
Voor het slapen		

### Insulineschema II

	soort insuline	eenheden
Voor het ontbijt		
Voor de lunch		
Voor het avondeten		
Voor het slapen		

### Bijspuiten

Soms moet je bijspuiten, als je bijvoorbeeld heel hoog zit of weet dat je veel koolhydraten binnenkrijgt. Hieronder kun je een bijspuitschema opstellen (samen met je kinderarts of diabetes-verpleegkundige).

als mijn bloedglucose tussen ..... mmol/l en ..... mmol/l zit, spuit ik ..... **eenheden** van **insulinesoort** ..... bij.

als mijn bloedglucose tussen ..... mmol/l en ..... mmol/l zit, spuit ik ..... **eenheden** van **insulinesoort** ..... bij.

### Bezoek aan het ziekenhuis

Datum van bezoek: \_\_\_\_\_

Tijdstip: \_\_\_\_\_

Wie bezoek ik : \_\_\_\_\_

Welke vragen heb ik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Afspraken/opmerkingen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

HbA<sub>1c</sub>: ..... d.d ..... /..... /.....

### Bezoek aan het ziekenhuis

Datum van bezoek: \_\_\_\_\_

Tijdstip: \_\_\_\_\_

Wie bezoek ik : \_\_\_\_\_

Welke vragen heb ik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Afspraken/opmerkingen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

HbA<sub>1c</sub>: ..... d.d ..... /..... /.....

### Bezoek aan het ziekenhuis

Datum van bezoek: \_\_\_\_\_

Tijdstip: \_\_\_\_\_

Wie bezoek ik : \_\_\_\_\_

Welke vragen heb ik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Afspraken/opmerkingen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

HbA<sub>1c</sub>: ..... d.d ..... /..... /.....

### Bezoek aan het ziekenhuis

Datum van bezoek: \_\_\_\_\_

Tijdstip: \_\_\_\_\_

Wie bezoek ik : \_\_\_\_\_

Welke vragen heb ik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Afspraken/opmerkingen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

HbA<sub>1c</sub>: ..... d.d ..... /..... /.....

### Ketonen

In dit boekje kun je ook nog invullen of en wanneer je op ketonen hebt getest. Zet de datum erbij en wat je daarna gedaan hebt (bijvoorbeeld in overleg met kinderarts extra insuline gespoten).

Datum getest : \_\_\_\_\_

Tijdstip : \_\_\_\_\_

Uitslag : \_\_\_\_\_

Wat gedaan : \_\_\_\_\_

Datum getest : \_\_\_\_\_

Tijdstip : \_\_\_\_\_

Uitslag : \_\_\_\_\_

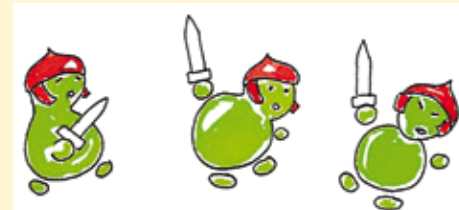
Wat gedaan : \_\_\_\_\_

Datum getest : \_\_\_\_\_

Tijdstip : \_\_\_\_\_

Uitslag : \_\_\_\_\_

Wat gedaan : \_\_\_\_\_





## Bloedglucose-uitslagen

Bloedglucose-uitslagen										insuline (hoeveelheid/soort)				En dit wilde ik ook nog even kwijt...
Datum	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														



## Bloedglucose-uitslagen

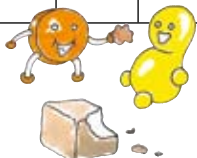
Bloedglucose-uitslagen										insuline (hoeveelheid/soort)				En dit wilde ik ook nog even kwijt...
Datum	Nuchter	N.O.	V.L.	N.L.	V.A.	N.A.	V.S.	nacht		o	l	a	s	
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														
_____ dag														





## Bloedglucose-uitslagen

Bloedglucose-uitslagen										insuline (hoeveelheid/soort)				En dit wilde ik ook nog even kwijt...
Datum	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														



## Bloedglucose-uitslagen

Bloedglucose-uitslagen										insuline (hoeveelheid/soort)				En dit wilde ik ook nog even kwijt...
Datum	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														



## Bloedglucose-uitslagen

Bloedglucose-uitslagen										insuline (hoeveelheid/soort)				En dit wilde ik ook nog even kwijt...
Datum	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														



## Bloedglucose-uitslagen

Bloedglucose-uitslagen										insuline (hoeveelheid/soort)				En dit wilde ik ook nog even kwijt...
Datum	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														



## Bloedglucose-uitslagen

Bloedglucose-uitslagen										insuline (hoeveelheid/soort)				En dit wilde ik ook nog even kwijt...
Datum	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														



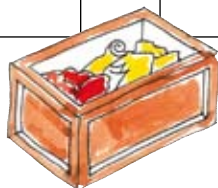
## Bloedglucose-uitslagen

Bloedglucose-uitslagen										insuline (hoeveelheid/soort)				En dit wilde ik ook nog even kwijt...
Datum	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														



## Bloedglucose-uitslagen

Bloedglucose-uitslagen										insuline (hoeveelheid/soort)				En dit wilde ik ook nog even kwijt...
Datum	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														



## Kapitein Gluko's Routekaart

Zoals Kapitein Gluko al aangaf, is het belangrijk dat hij de juiste routes bevaart. Daar kun jij hem bij helpen!

Waarom is het eigenlijk zo belangrijk? Als je steeds op dezelfde plekken in je been zou spuiten, vormt zich onder je huid een litteken. Littekenweefsel is hard en voelt bobbelig aan. De insuline wordt minder goed opgenomen op deze harde spuitplekken, daarom moet je goed afwisselen.

### Hoe gebruik je de kaart?

Om te beginnen kun je bijvoorbeeld je benen afwisselen. Moet je tweemaal per dag insuline nemen? Gebruik dan bijvoorbeeld iedere ochtend je rechterbeen en iedere avond je linkerbeen. Of laat je ouders je helpen door ook in je bil te spuiten. Zo kun je helemaal goed variëren!

Kijk dan eens goed naar de routekaart hiernaast. Je ziet dat het een soort zeekaart is, waarop allemaal vakjes staan. Je kunt je been denkbeeldig in dezelfde vakjes opdelen. Kies een leeg vakje uit op de kaart van bijvoorbeeld je rechterbeen en zoek op dat been een vergelijkbaar vakje. Je houdt gewoon je vinger erbij en weet dan waar je nu moet spuiten. Als je insuline gespoten hebt, kruis je het vakje op de kaart af. De eerstvolgende keer dat je nu weer moet spuiten, kies je een vakje van de kaart linkerbeen. Je doet nu precies hetzelfde als je eerst deed. Ook dit vakje kruis je af.

Je kunt de vakjes het beste kriskras door elkaar gebruiken. Dus eerst één van de bovenste linkerhelft uitzoeken en dan één van de onderste rechterhelft. Zo prik je steeds in een ander gedeelte. Als je op allebei de kaarten overal kruisjes hebt staan, begin je weer met een nieuwe routekaart.

### Vul hierna in op welke plaatsen je steeds spuit.

(rechterbeen/linkerbeen/buik/bil)

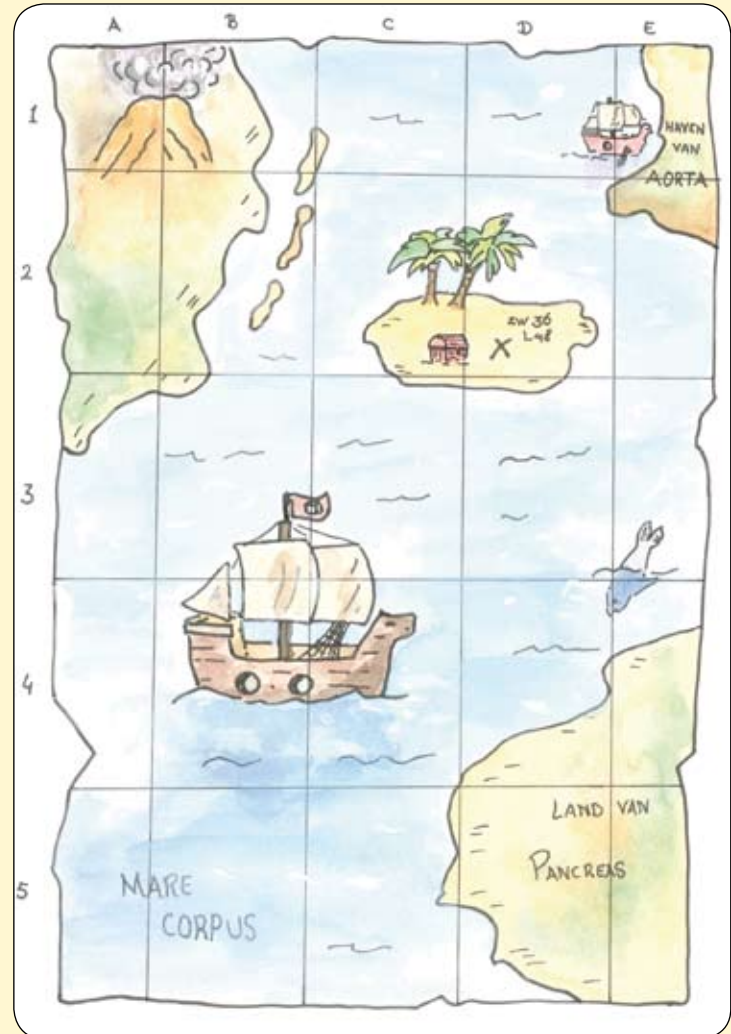
In de ochtend spuit ik in mijn .....

In de middag spuit ik in mijn .....

In de avond spuit ik in mijn .....

Voor het slapen spuit ik in mijn .....

## rechterbeen / - bil / buik \*



\* streep door wat niet van toepassing is

linkerbeen / - bil / buik \*



Tips voor logeertijd:

1. Laat degene waar je logeert weten hoeveel koolhydraten je ongeveer mag hebben. Aan de hand van Kapitein Gluko's Koolhydratentabel kunnen ze dan samen met jou een menu samenstellen. Misschien kun je zelf al opschrijven hoeveel brood/ontbijtgranen e.d. je 's ochtends eet.
2. Zorg ervoor dat je altijd voldoende gevulde insulinepennen, naaldjes, bloedglucosestrips en priknaaldjes bij je hebt.
3. Zorg voor een telefoonnummer waar je ouders 24 uur per dag bereikbaar zijn.
4. Neem zelf druivensuiker en eventueel light dranken mee.

Koolhydraten:

- voor het ontbijt neem ik meestal ..... gram koolhydraten, dit is gelijk aan ..... (aantal boterhammen, beleg; ontbijtgranen; drinken etc..)
- tussendoortje: ..... gram koolhydraten, dit is gelijk aan .....
- voor het middageten neem ik meestal ..... gram koolhydraten, dit is gelijk aan .....
- tussendoortje: ..... gram koolhydraten, dit is gelijk aan .....
- voor het avondeten neem ik meestal ..... gram koolhydraten, dit is gelijk aan .....
- voor het slapen gaan neem ik meestal ..... gram koolhydraten, dit is gelijk aan .....

05092-921918

**Novo Nordisk B.V.**

Postbus 443

2400 AK Alphen aan den Rijn

T +31 (0)172 44 96 00

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

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

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

