

# DiaCare

Diactueel **special**

‘Ik kan glucose-  
pieken nu beter  
herleiden en  
dat geeft rust’

08 | Is DiaCare  
geschikt voor mij?

10 | Meer inzicht  
en zelfregie

14 | Koolhydraten tellen  
is nu eenvoudiger



DiaCare

Lees meer over het zorgprogramma Mediq DiaCare

# Inhoud



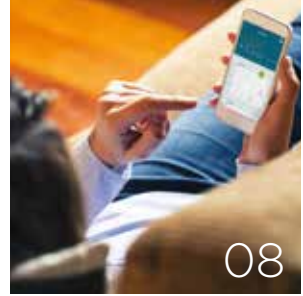
04

Met de **DiaCare-app** ziet u in één oogopslag het verloop van uw glucosewaarden



06

'Dit motiveert me om nog **beter te scoren**'



08

De 6 meest gestelde **vragen over DiaCare**



12

Meer grip met **educatiemodules**



13

**Een grafiek zegt zoveel meer**  
dan een blad vol cijfers



'Door Mediq DiaCare krijgen mensen meer **zelfregie**'

10

*Jolanda Geessink, diabetesverpleegkundige*

# ‘Meer inzicht met Mediq DiaCare’



‘Mijn diabetes is **beter gereguleerd**’



**Minder pieken en dalen**  
met zelfcontrole



‘DiaCare heeft me **meer vertrouwen** gegeven in mijn diabetes’

Samen met behandelaren zoeken we al langer naar een methode waarmee u meer inzicht in uw diabetes krijgt. Daarom zijn wij gestart met het zorgprogramma Mediq DiaCare. Hiermee krijgt u toegang tot de DiaCare-app, een app waarin alle metingen uit uw glucosemeter worden weergegeven in overzichtelijke grafieken. In de app zitten ook e-learningmodules waarmee u op een prettige manier leert hoe u koolhydraten kunt tellen, wat sport doet met uw glucosewaarden en nog veel meer.

Een groot voordeel van DiaCare is dat uw behandelaar via een E-health platform met u kan meekijken. Neemt u contact op met een vraag, dan ziet hij of zij direct wat er aan de hand is en kan heel gericht advies geven. Dit maakt het contact met u veel efficiënter.

DiaCare verplicht u tot niets. U bepaalt zelf hoe intensief u met uw diabetes bezig wilt zijn. Wij hopen dat u hierdoor op een eenvoudige manier meer inzicht krijgt in uw diabetes en dat dit een positief effect heeft op uw gezondheid en kwaliteit van leven.’

*Doeschka Motmans,  
business development manager  
bij Mediq Direct Diabetes*



# Aan de slag met Mediq DiaCare.

## Wat betekent dit?

Het afgelopen jaar is een aantal ziekenhuizen gestart met het zorgprogramma Mediq DiaCare. Dit zorgprogramma ondersteunt mensen met diabetes bij hun zelfmanagement en behandelaren bij het begeleiden van de mensen. Door slim gebruik te maken van digitale middelen krijgen mensen meer inzicht in hun diabetes en kunnen behandelaren veel meer zorg op maat bieden. Het zorgprogramma DiaCare is een initiatief van Mediq en is ontwikkeld in samenwerking met diabetesprofessionals en mensen met diabetes met als doel meer kwaliteit van leven, betere gezondheidsuitkomsten en verlaging van zorgkosten.

### Meer overzicht met de DiaCare-app -

Besluit u samen met uw behandelaar te starten met Mediq DiaCare dan krijgt u toegang tot de DiaCare-app. In deze app worden alle metingen uit uw glucosemeter weergegeven in overzichtelijke grafieken. In één oogopslag ziet u het verloop van uw glucosewaarden. Samen met uw diabetesverpleegkundige zet u uw streefwaarden in de DiaCare-app: bijvoorbeeld u streeft ernaar om met uw waarden tussen de 4 en 10 mmol/l te blijven. In de grafieken verschijnen de glucosewaarden die binnen uw streefwaarden zitten in het groen, zitten

ze hier net buiten dan staan ze in het oranje en bij een grote afwijking worden ze getoond in het rood.

De app geeft ook de gemiddelde bloedglucosewaarde weer van één week, twee weken en één maand en meldt daarbij hoeveel procent u binnen uw streefwaarden heeft gezeten. Uit een tweede grafiek kunt u afleiden op welk tijdstip van de dag u vaker afwijkende glucosewaarden heeft, bijvoorbeeld in de ochtend of aan het eind van de middag. U hoeft zelf niets in te voeren, dit gebeurt allemaal automatisch met behulp van een bluetooth-verbinding. Wel heeft u de mogelijkheid extra informatie toe te voegen bij de glucosewaarden, bijvoorbeeld over uw insuline, koolhydraten, beweging of andere factoren die van invloed zijn op uw diabetes. Hierdoor ontstaat een compleet





### **Slimmer & efficiënter zorgproces**

overzicht op basis waarvan u, al dan niet samen met uw behandelaar, uw diabetes kunt bijsturen.

#### **Meer kennis met e-learningmodules -**

Met diabetes neemt u dagelijks beslissingen over uw gezondheid: hoeveel eenheden insuline dient u toe, hoeveel koolhydraten gaat u eten, gaat u wel of niet sporten? Al deze beslissingen hebben invloed op uw gezondheid. In de DiaCare-app vindt u meerdere educatiemodules waarmee u uw kennis kunt uitbreiden of opfrissen. Op basis van praktijksituaties leert u stap voor stap hoe u met uw diabetes kunt omgaan in het dagelijks leven. De modules zijn interactief, leuk om te doen en kunnen gedaan worden op een tijdstip dat het u uitkomt.

## **‘In één oogopslag ziet u het verloop van uw glucosewaarden’**

**Efficiëntere consulten** - Een paar keer per jaar heeft u een afspraak met uw diabetesverpleegkundige. In de DiaCare-app vindt u een korte lijst met onderwerpen die u kunnen helpen bij het voorbereiden van uw consult. Denk daarbij aan vragen als: de



### **Betere gezondheidsuitkomsten**

afgelopen periode vond ik het volgende lastig ..., ik wil graag meer informatie over... . Het gebruik van deze lijst is geheel vrijblijvend, maar vult u het in, dan kan uw diabetesverpleegkundige ook zien wat u wilt bespreken. Zo weet u zeker dat u niets vergeet en dat de onderwerpen besproken worden die op dat moment voor u belangrijk zijn.

#### **Makkelijk overleggen met**

**uw behandelaar** - Mediq DiaCare is verbonden met een E-health platform dat voldoet aan de strengste veiligheidseisen. Uw gegevens uit de app worden in dit platform opgeslagen en alleen u en uw diabetesbehandelaar kunnen deze inzien. Bent u ontregeld of heeft u een vraag over uw instelling, dan kan uw behandelaar direct met u meekijken op dit E-health platform. Hij of zij heeft dan snel zicht op uw situatie en kan u adviseren over wat te doen. Bent u daarentegen goed ingesteld dan kunt u in overleg met uw behandelaar ook besluiten een consult minder in te plannen.



### **Lagere zorgkosten**

**Bekijk wat u allemaal kunt  
met Mediq DiaCare op  
[mediqdirectdiabetes.nl/diacare](https://mediqdirectdiabetes.nl/diacare)**

‘Ik vind het belangrijk om actief bezig te zijn met mijn diabetes. Ook omdat dit mijn regulatie ten goede komt. Iedereen wil complicaties toch zo lang mogelijk voorkomen?’





## ‘Dit motiveert me om nog **beter te scoren**’

**T**oen ik hoorde van Mediq DiaCare wilde ik direct meedoen’, zegt de 24-jarige Lianne IJzereef uit Mariënveld. ‘Nieuwe ontwikkelingen zijn vaak verbeteringen en daar sta ik wel voor open. Ik ben altijd actief geweest met zelfregulatie en DiaCare maakt mijn diabetes met weinig moeite zichtbaar en inzichtelijk. Als ik uitschieters zie, vraag ik me af waar die vandaan komen. Zo ontdek ik steeds nieuwe dingen waar ik een volgende keer op kan anticiperen. Bijvoorbeeld: afgelopen winter zag ik dat mijn glucose omhoog schoot na het eten van een zuurkoolschotel. Dit heb ik in de app genoteerd en erbij gezet hoeveel insuline ik had toegediend. Toen ik een paar weken later weer zuurkool at, heb ik dit opgezocht en 3 eenheden extra gespoten, waardoor ik geen piek meer kreeg. In de app zie ik mijn gemiddelde glucosewaarden en hoeveel procent ik binnen mijn streefwaarden heb gezeten. Dit motiveert me om nog beter te scoren.’ Lianne heeft sinds haar elfde diabetes type 1 en spuit viermaal daags insuline.

### **Goede resultaten**

‘De educatiemodules zijn ook handig. Ik dacht dat ik overall wel 100% op zou scoren, maar dat was niet zo. Ik kan nog veel leren over sporten en diabetes en ook veel andere informatie was weggezaakt. Ik heb bijvoorbeeld weer een afspraak gemaakt met een diëtiste om alles nog eens op te frissen. Ik vind het belangrijk om actief bezig te zijn met mijn diabetes. Ook omdat dit mijn regulatie ten goede komt. Iedereen wil complicaties toch zo lang mogelijk voorkomen?’

# Veelgestelde vragen over DiaCare



# FAQ



## **1 Mijn HbA1c is altijd goed.**

### **Heb ik wat aan DiaCare?**

Ja, ook als u goed bent ingesteld, kan Mediq DiaCare zinvol voor u zijn. De DiaCare-app maakt het verloop van uw glucosewaarden inzichtelijk, zonder dat u daar veel voor hoeft te doen. Zijn uw glucosewaarden goed, dan is dat een positieve bevestiging. Tegelijkertijd kunt u eventuele hoge of lage waarden hiermee uitsluiten, want een goed HbA1c, uw gemiddelde glucosewaarde van de voorgaande zes weken, betekent niet dat u geen glucosepieken heeft.

## **2 Wie kunnen de gegevens uit mijn DiaCare-app bekijken?**

Mediq DiaCare heeft tot doel u meer inzicht in uw diabetes te geven en de communicatie met uw diabetesbehandelaar efficiënter te maken. De glucosewaarden uit uw DiaCare-app, verschijnen ook in het beveiligde E-health platform waartoe uw behandelaar toegang heeft. Tijdens een consult of als u tussentijds contact opneemt met een vraag over uw instelling, kijken u en uw behandelaar naar hetzelfde scherm. Dit bespoedigt de communicatie. Omdat de gegevens op een beveiligd platform staan, zijn ze verder voor niemand toegankelijk.

## **3 Ik ben niet handig met computers. Is DiaCare wel geschikt voor mij?**

Voor het gebruik van DiaCare is geen speciale kennis nodig. Het gebruik is erg eenvoudig. Iedereen die met een mobiele telefoon een app kan downloaden, kan overweg met DiaCare. Komt u er toch niet uit? Neem dan contact op met de klantenservice van Mediq Direct Diabetes

en vraag naar het DiaCare-team. Zij helpen u aan de telefoon verder bij het downloaden van de app en het koppelen van de telefoon aan uw glucosemeter.

## **4 Ik heb al jaren diabetes. Zijn de educatiemodules voor mij nog nuttig?**

Ja zeker, waarschijnlijk heeft u in de loop van de jaren veel kennis opgedaan over uw diabetes, maar toch is het zinvol uw kennis regelmatig op te frissen en te actualiseren. Vergelijk het met autorijden. U heeft al jaren uw rijbewijs, maar als u morgen opnieuw uw theorie-examen zou moeten maken, weet u dan nog alles tot in detail? Met diabetes maakt u dagelijks keuzes over uw gezondheid en na verloop van jaren worden dit routinematige beslissingen. Daarom is het altijd zinvol hier opnieuw kritisch naar te kijken en nieuwe inzichten te verwerven daar waar nodig.

## **5 Is mijn bloedglucosemeter geschikt voor DiaCare?**

Op dit moment werkt DiaCare met de CareSens bloedglucosemeter, een TÜV en CE-gecertificeerde glucosemeter met bluetooth. In de nabije toekomst zullen meer glucosemeters, op termijn ook insulinepompen, worden aangesloten op Mediq DiaCare.

## **6 Werkt mijn telefoon met DiaCare?**

Om met Mediq DiaCare te kunnen werken heeft u een smartphone nodig met Bluetooth Low Energy (LE). Vrijwel alle smartphones van na 2011 beschikken over deze functie. Bij twijfel kunt u bellen met de klantenservice van Mediq Direct Diabetes en vragen naar het DiaCare-team.



*Diabetesverpleegkundige Jolanda Geessink:  
'Bij de heer Geerts hebben we de persoonlijke  
streefwaarden ingesteld tussen de 4 en 10 mmol/l'*

## ‘Door Mediq DiaCare krijgen mensen meer **zelfregie**’

‘Mensen die Mediq DiaCare gebruiken, krijgen meer inzicht in hun diabetes en kunnen daardoor makkelijker hun instelling bijsturen. Ook de contactmomenten die wij hebben met de mensen worden efficiënter, omdat we de gegevens uit de DiaCare-app makkelijk kunnen inzien.’

**D**it zegt diabetesverpleegkundige Jolanda Geessink. Zij werkt bij het Slingeland Ziekenhuis in Doetinchem; het ziekenhuis dat nauw betrokken is bij de ontwikkeling en de pilot van Mediq DiaCare. 'DiaCare is erop gericht de samenwerking tussen mensen met diabetes en hun behandelaren te verbeteren. De mensen geven ons toestemming mee te kijken met de gegevens die in de app staan. Dit gaat via een beveiligd E-health platform. Stel iemand belt mij omdat hij ziek is of iets wil overleggen, dan heb ik direct alle gegevens tot mijn beschikking zonder dat er een overdracht hoeft plaats te vinden. Dat werkt heel efficiënt.'

**Minder consulten** - 'Door Mediq DiaCare krijgen mensen meer zelfregie. Hierdoor verandert onze rol als diabetesverpleegkundige. We hebben nu meer een coachende en ondersteunende rol. We begeleiden mensen op de momenten dat ze vragen hebben of ergens tegenaan lopen. Tegelijkertijd zien we dat mensen die met DiaCare werken minder vaak naar het spreekuur komen, want als alles goed gaat met hun diabetes, hoeven we geen consult in te plannen.'

**Streefwaarden** - Bij de start van Mediq DiaCare worden de persoonlijke streefwaarden in de app gezet. Jolanda: 'Bij de heer Geerts hebben we deze ingesteld tussen de 4 en 10 mmol/l. Zolang zijn glucosewaarden hiertussen blijven, verschijnen ze in het groen in de grafiek. Zitten zijn waarden daaronder of daarboven, dan verschijnen ze in het oranje en bij grotere afwijkingen in het rood.'

**Minder intensief** - 'De heer Geerts is heel intensief met DiaCare bezig. Hij noteert bij iedere meting ook de insuline en de koolhydraten. Dit verschaft hem veel inzicht. Het fijne aan DiaCare is dat het ook waardevol is voor mensen die minder intensief met hun diabetes bezig willen zijn. Iemand kan ervoor kiezen om één keer per week de glucosemeter te synchroniseren met de app. Alle gegevens verschijnen dan in een overzichtelijke grafiek en iemand ziet in een paar minuten hoe hij ervoor staat. Zelfs één glucosecurve per twee weken geeft al meer inzicht. Mediq DiaCare is echt een stap vooruit in de behandeling van diabetes. Voor de mensen maakt het diabetes inzichtelijk en ons helpt het bij het leveren van zorg op maat.'

**'DiaCare is ook waardevol voor mensen die minder intensief met hun diabetes bezig zijn'**

*Jolanda Geessink, diabetesverpleegkundige  
Slingeland Ziekenhuis*



# UW KENNIS, UW MACHT



Educatie

Voeding, beweging,  
slapen en stress.

Met Mediq DiaCare

ziet u hoe deze

factoren uw

glucosewaarden

beïnvloeden en

hoe u hier grip op

kunt krijgen

Herkent u deze situatie: u gaat liever niet uit eten omdat dit uw diabetes ontregelt, of u slaat het sporten vaak over uit angst voor hypo's? Ongemerkt bepaalt uw diabetes steeds meer uw leven. Dat is jammer, want met diabetes kunt u in principe alles, zeker als u grip krijgt op de factoren die van invloed zijn op uw glucosewaarden.

## Educatiemodules

In de DiaCare-app vindt u een aantal educatiemodules waarmee u meer over uw diabetes kunt leren. De modules zijn erop gericht u handvatten te geven voor het dagelijks leven. Met behulp van situaties uit de praktijk oefent u met het nemen van beslissingen over het toedienen van insuline, het tellen van koolhydraten, et cetera. Door het maken van kennistoetsen test u of u de stof begrijpt. U kunt de modules in uw eigen tijd maken, zo vaak herhalen als u wilt en natuurlijk ook doen op uw computer als u dat prettig vindt.



**In de DiaCare-app vindt u momenteel  
de volgende modules:**

- diabetes de basis
- diabetes en het tellen van koolhydraten
- diabetes en voeding
- sport en bewegen

# Een **grafiek** zegt zoveel meer dan een blad vol cijfers

Misschien houdt u wel regelmatig een diabetesdagboekje bij waarin u de resultaten van uw de glucosemetingen noteert, aangevuld met het aantal eenheden insuline en eventuele bijzonderheden. Een diabetesdagboekje is een waardevolle informatiebron als u meer zicht wilt krijgen op het verloop van uw glucosewaarden. De DiaCare-app is eigenlijk een diabetesdagboekje in een nieuw jasje met veel extra's. Zo hoeft u uw

glucosewaarden niet meer zelf in te vullen, want uw glucosemetor zet ze zelf in de DiaCare-app. Desgewenst kunt u informatie toevoegen over uw insuline, koolhydraten, beweging en eventuele andere bijzonderheden. Groot voordeel is dat uw glucosewaarden in een overzichtelijke grafiek verschijnen, zodat u veel makkelijker zicht krijgt op waar het goed gaat en waar de knelpunten zitten. Want een grafiek zegt zoveel meer dan een blad vol cijfers.

## U kunt uw glucosewaarden aflezen in twee verschillende grafieken:



*Het verloop van uw glucosewaarden wordt weergegeven in een zelf te kiezen periode. De glucosewaarden die binnen uw streefwaarden zitten, verschijnen in het groen, zitten ze hier net buiten dan staan ze in het oranje en bij een grote afwijking worden ze getoond in het rood.*



*In de 24-uursgrafiek ziet u al uw glucosemetingen in een door u gekozen periode weergegeven in 24 uur. Hierdoor wordt snel duidelijk op welke momenten van de dag u vaak een te hoge of te lage glucosewaarde heeft. Zo ontdekt u terugkomende patronen en kunt u gericht actie ondernemen om uw diabetesinstelling te verbeteren.*

**TIP: KANTEL HET SCHERM OM DE GRAFIEK BETER IN BEELD TE KRIJGEN**

# ‘Mijn diabetes is beter gereguleerd’

‘Sinds ik Mediq DiaCare gebruik, pas ik mijn eten of insuline aan als ik hoge of lage bloedsuikers heb. Ik stem alles beter op elkaar af’, zegt Jan Geerts uit Ulft. Deze 75-jarige heeft sinds dertig jaar diabetes type 2 en spuit vier tot vijfmaal daags insuline en controleert even zo vaak zijn glucosewaarde.

‘Ik hield altijd een dagboekje bij waarin ik mijn glucosewaarden en het aantal eenheden insuline noteerde. Nu ik met DiaCare bezig ben, houd ik ook mijn koolhydraten bij. Deze zoek ik op in de app HelpDiabetes. Dat is heel handig want mijn mobiel heb ik altijd bij me, waardoor ik overal kan opzoeken hoeveel koolhydraten in een product zitten. Het bijhouden en tellen van koolhydraten is hierdoor stukken eenvoudiger geworden en dat is te zien aan mijn stabielere bloedwaarden. Ik heb ook ontdekt dat niet alleen de koolhydraten en de insuline mijn glucosewaarden bepalen maar ook het weer, mijn gesteldheid en hoe ik me voel. Alles heeft invloed op mijn bloedwaarden. Bewegen heeft bijvoorbeeld een positief effect en daarom maak ik vaak een wandeling na het ontbijt.’

**Zelf bijsturen** - ‘In een dagboekje zie je alleen cijfers, maar in de DiaCare-app verschijnen mijn glucosewaarden in een

grafiek’, gaat Jan Geerts verder. ‘Je ziet de schommelingen dan veel beter en dat stimuleert om er wat aan te doen. Voorheen ging ik een paar keer per jaar naar het spreekuur, ook als ik geen vraag had. Op basis van mijn HbA1c werd mijn insuline dan aangepast en daar deed ik het weer een aantal maanden mee. Nu ik zelf zie hoe ik ervoor sta, neem ik maatregelen op het moment dat het nodig is. Als ik er niet uitkom, overleg ik tussentijds met mijn diabetesverpleegkundige. Hierdoor is mijn contact met haar veranderd. Ze begeleidt me nu meer op de momenten dat ik het nodig heb, vaak telefonisch. Via het E-health platform kan ze dan meekijken in mijn app. Bijkomend voordeel hiervan is dat de bezoeken aan het ziekenhuis hierdoor regelmatig kunnen vervallen. Al met al ben ik nu intensiever met mijn diabetes bezig en dit heeft een positief effect op mijn diabetes. Ik vind DiaCare echt een aanrader.’

‘Het bijhouden  
en tellen van  
koolhydraten is  
stukken eenvoudiger  
geworden en dat  
is te zien aan  
mijn stabielere  
bloedwaarden’



# Leren van zelfcontrole



Jaap heeft zijn leven zo aangepast dat hij minder pieken en dalen heeft in zijn bloedglucosewaarden. Hoe doet hij dat? Bekijk de animatiefilm op [mediqdirectdiabetes.nl/diacare](https://www.mediqdirectdiabetes.nl/diacare)



**Diabetes heeft u 24 uur per dag, 365 dagen per jaar. U heeft nooit een dagje vakantie van uw diabetes en ook al dient u elke dag op tijd uw insuline toe, dan is dit nog geen garantie voor een goede instelling. Er zijn veel factoren van invloed op uw glucosewaarden; denk aan koolhydraten, beweging, ziekte, stress, nachtrust en temperatuur. Hoe meer zicht u heeft op de invloed van deze factoren, des te beter kunt u uw diabetes reguleren. Deze tips helpen u hierbij op weg.**

**Stel uzelf vragen** - Een paar keer per dag doet u een vingerprik om te kijken hoe hoog uw glucosewaarde is. Maak er een gewoonte van om u bij iedere meting af te vragen of u tevreden bent met het resultaat. Bent u niet tevreden, vraag u dan af wat hiervan de reden is en wat u kunt veranderen om een volgende keer een betere glucosewaarde te hebben.

**Maak notities** - In de DiaCare-app verschijnen uw glucosewaarden in een overzichtelijke grafiek. U heeft de mogelijkheid om bij de meting notities toe te voegen over uw insuline, koolhydraten, beweging en andere factoren. Dat is handig, want met deze extra informatie kunt u bij een afwijkende glucosewaarde veel beter, al dan niet samen met uw diabetesverpleegkundige, achterhalen wat hiervan de oorzaak was.

**Meet in setjes** - Wilt u graag weten hoe uw glucosewaarden zijn rondom de maaltijd? Meet dan in setjes: voor de maaltijd en anderhalf uur na de maaltijd. Noteer bij de glucosewaarden hoeveel insuline u heeft toegediend en hoeveel koolhydraten u heeft genomen. Omdat dit heel intensief is, kunt u besluiten dit te doen met één maaltijd per dag. Begin bijvoorbeeld met het ontbijt. Doe dit een aantal dagen en kijk dan of uw glucosewaarden binnen de

streefwaarden zijn gebleven. Zo nodig past u de insulinedosis aan, al dan niet in overleg met uw diabetesbehandelaar. Heeft u één maaltijd onder de knie, dan kunt u overstappen naar de volgende maaltijd. Op deze manier pakt u het stapsgewijs aan, zonder dat het te belastend wordt. Het voor en na de maaltijd meten, maakt inzichtelijk of een eventuele hoge glucosewaarde na de maaltijd wordt veroorzaakt omdat de dosis van de maaltijdinsuline niet toereikend was of dat de langwerkende of basale insuline niet goed is ingesteld. Uw diabetesverpleegkundige kan u hierbij begeleiden.

**Zoek patronen** - Maak er een gewoonte van om één keer per week de grafieken in uw DiaCare-app te analyseren. Ontdekt u patronen? Zit u misschien vaak hoog in de ochtend of juist laag voor de lunch? Ziet u dat afwijkende glucosewaarden vaker terugkomen op hetzelfde tijdstip, dan kunt u met uw diabetesbehandelaar overleggen hoe u dat in de toekomst kunt voorkomen.

#### **Van reactief naar proactief**

Door op deze manier met zelfcontrole bezig te zijn, leert u te anticiperen op mogelijk hoge of lage bloedglucosewaarden in plaats van achteraf te checken of u het goed heeft gedaan. Hierdoor krijgt u steeds meer de regie over uw diabetes.

# Koolhydraten tellen, vo

**Vindt u koolhydraten tellen lastig? Dan bent u niet de enige. Het tellen van koolhydraten vraagt om een flinke investering maar zodra u dit onder de knie heeft, zult u merken dat u meer keuzevrijheid krijgt bij het eten. Ook kunt u de glucosewaarden dan beter reguleren door uw voeding of insulinedosering aan te passen. Deze tips helpen u op weg.**

## **Breng terugkerende maaltijden in kaart**

Het ontbijt op een doordeweekse dag, de lunch op uw werk of het avondeten, vaak zijn dit maaltijden die regelmatig terugkomen. Het loont om uw meest gegeten maaltijden in kaart te brengen en in uw DiaCare-app te noteren hoeveel koolhydraten ze bevatten. Hier kunt u altijd op terugvallen, ook als u een keer wat extra of soortgelijks wilt eten.



## **Maak notities**

Stel u eet een pizza of heeft Nasi Goreng gegeten bij de Chinees. Anderhalf uur later meet u een hoge glucosewaarde van 15 mmol/l. Noteer dan in de DiaCare-app wat u heeft gegeten, hoeveel koolhydraten dit bevatte en hoeveel eenheden insuline u heeft toegediend. Bij een volgende pizza of Nasi Goreng kunt u terugkijken hoe dit is verlopen en uw insulinedosis aanpassen.

## **Lees etiketten en houd rekening met verborgen koolhydraten**

Van veel producten is bekend dat ze koolhydraten bevatten. Door de etiketten te bestuderen krijgt u zicht op de exacte hoeveelheid koolhydraten. Zo kan een kibbeling van het ene merk meer koolhydraten bevatten dan hetzelfde visje van de concurrent. Houd ook rekening met verborgen koolhydraten. Zo bevat fruit vaak suikers en kan een kant-en-klare jus ook koolhydraten bevatten.



# oortschrijdend inzicht



## Een dinertje of een vakantie kunt u voorbereiden

Gaat u uit eten? Vaak kunt u op internet de menukaart van het restaurant bekijken. Misschien weet u vooraf al wat u gaat eten, dan kunt u alvast een schatting maken van het aantal koolhydraten; dat scheelt weer.

Voordat u op vakantie gaat naar het buitenland, kunt u opzoeken welke lokale gerechten daar vaak worden geserveerd en in uw DiaCare-app noteren hoeveel koolhydraten deze producten bevatten.



## Doe effectmetingen

Een tompouce van de bakker om de hoek of dat heerlijke broodje in uw favoriete lunchtent. Soms is het moeilijk te achterhalen hoeveel koolhydraten een product precies bevat. Dan kunt u een effectmeting doen. Meet voor het eten uw glucosewaarde, dien de insuline toe, geniet van uw eten en meet anderhalf uur later nogmaals uw glucosewaarde. Noteer uw bevindingen in de DiaCare-app en de volgende keer bent u beter voorbereid.

## Handige websites, apps en boekjes voor het tellen van koolhydraten

- [fatsecret.nl](https://fatsecret.nl) (app en website)
- [koolhydraatkenner.nl](https://koolhydraatkenner.nl) (app en website)
- [voedingswaardetabel.nl](https://voedingswaardetabel.nl) (app en website)
- [platemate.be](https://platemate.be) (app en website)
- [koolhydratentabel.nl](https://koolhydratentabel.nl)
- [koolhydraten.nl](https://koolhydraten.nl)

## Geef u de voorkeur aan een boekje van papier?

Bestel bij het Voedingscentrum of Bol.com de Eettabel voor € 7,95 (exclusief verzendkosten).

## Educatiemodule koolhydraten tellen

In de DiaCare-app zit een educatiemodule waarmee u stap voor stap leert hoe u koolhydraten kunt tellen in relatie tot uw diabetes.

‘Ik kan glucosepieken  
nu beter herleiden  
en dat geeft rust’





## ‘DiaCare heeft me **meer vertrouwen** gegeven in mijn diabetes’

**B**arry Thiele (36) staat voor de klas en heeft sinds zijn dertigste diabetes type 1. ‘Voor ik de les inga, controleer ik mijn glucosewaarde want ik wil weten waar ik sta. Sinds ik Mediq DiaCare gebruik, heb ik meer zicht gekregen op terugkerende patronen in mijn glucosewaarden. In de app zie ik op welke tijdstippen op een dag ik vaker afwijkende waarden heb. Zit ik bijvoorbeeld in de middag vaak hoog, dan ga ik uitzoeken hoe dat kan. Spuit ik te weinig, heb ik te veel gegeten of ben ik misschien gestrest? Zo pak ik het gestructureerd aan, zonder dat het veel tijd kost.’

### Investering

‘Er zijn ook perioden waarin ik veel intensiever met mijn diabetes bezig ben’, vervolgt Barry. ‘Ik ben nu aan het uitzoeken wat sporten doet met mijn glucosewaarden. Ik houd bij hoeveel ik beweeg, hoeveel ik spuit en wat dit doet met mijn waarden. Daarmee ben ik aan het experimenteren. Ook eet ik vaker koolhydraatbeperkt om te kijken of ik daardoor mijn insuline kan verminderen zonder glucosepieken te krijgen. Hierbij is de app heel handig.

DiaCare heeft me meer vertrouwen gegeven in mijn diabetes. Veel mensen houden hun diabetesgegevens bij voor hun diabetesverpleegkundige. Maar, en ik spreek uit ervaring, zodra je het ziet als een investering in jezelf, heeft het echt toegevoegde waarde. Ik weet nu beter waar ik sta en heb overzicht. Glucosepieken kan ik nu beter herleiden en dat geeft rust.’

# Zo koppelt u uw bloedgluco

Nadat uw diabetesbehandelaar u heeft aangemeld voor het zorgprogramma Mediq DiaCare, ontvangt u van Mediq Direct Diabetes een e-mail met daarin uw inloggegevens. Deze heeft u nodig om uw account te activeren en uw bloedglucosemeter te koppelen aan de DiaCare-app. De instructievideo op [mediqdirectdiabetes.nl/diacare](http://mediqdirectdiabetes.nl/diacare) laat u stap voor stap zien hoe u de koppeling tot stand brengt.



1

*Om te beginnen heeft u uw startpakket van de CareSens glucosemeter, uw smartphone en de welkomstmail met uw Mediq DiaCare gebruikersnaam en wachtwoord nodig.*



2

*U kunt de Mediq DiaCare-app downloaden in de App Store of de Play Store.*



3

*Vul uw gebruikersnaam en uw wachtwoord in. Deze gegevens staan vermeld in de welkomstmail.*



4

*Om de veiligheid van de app te kunnen waarborgen, wordt u gevraagd een vijfcijferige pincode te kiezen, waarmee u in de toekomst kunt inloggen in uw DiaCare-account.*

# semeter met de DiaCare-app



5

*Stel nu uw bloedglucosemeter in en activeer bluetooth.*



6

*Nu bent u klaar om de bloedglucosemeter te koppelen met de DiaCare-app. Zorg ervoor dat de bluetooth van uw telefoon aanstaat. Open de DiaCare-app en klik op 'Koppel glucosemeter'.*



7

*Voer nu de eerste meting uit met uw bloedglucosemeter. DiaCare synchroniseert uw telefoon met uw bloedglucosemeter, waardoor de meting ook in uw DiaCare-app verschijnt. Hier kunt u desgewenst informatie toevoegen over uw insuline, koolhydraten en beweging.*



8

*Na een synchronisatie van uw DiaCare-app via internet (dit gebeurt automatisch), worden uw metingen ook opgenomen in het beveiligde E-health platform van uw behandelaar.*

## Komt u er niet uit?

Neem dan contact op met de klantenservice en vraag naar het DiaCare-team. Wij helpen u graag: 0800 022 18 58 (gratis).

**Bekijk de instructievideo op [mediqdirectdiabetes.nl/diacare](https://mediqdirectdiabetes.nl/diacare)**

# UW DIABETES BETER IN BALANS



DiaCare

*Dit zeggen mensen over Mediq DiaCare:*

‘Ik zie sneller patronen in mijn glucosewaarden en pas mijn gedrag hierop aan. Hierdoor krijg ik mijn diabetes beter onder controle’

‘Het contact met mijn diabetesverpleegkundige is door DiaCare intensiever geworden. Ik kan gericht vragen stellen en sneller tot de kern komen’

‘DiaCare ervaar ik als een middel om mezelf beter in te kunnen stellen. Met de hypers en hypo’s gaat het nu daadwerkelijk beter. Daardoor voel ik me zekerder’

‘Je moet er nog steeds wel wat voor doen maar het geeft meer vertrouwen in de omgang met diabetes’

‘Geen schriftelijk dagboekje bij te hoeven houden, dat scheelt tijd’

‘Als ik telefonisch contact met mijn diabetesverpleegkundige zoek, heeft zij gelijk mijn waardes paraat’



## Constant in ontwikkeling

Mediq DiaCare is een initiatief van Mediq en ontwikkeld samen met mensen met diabetes en hun behandelaren. In de zomer van 2016 is het Slingeland Ziekenhuis in Doetinchem gestart met een pilot. Inmiddels werken meerdere ziekenhuizen met Mediq DiaCare. Een onafhankelijk bureau onderzoekt momenteel de toegevoegde waarde van werken met Mediq DiaCare. De resultaten van dit onderzoek worden medio 2018 verwacht. DiaCare is constant in ontwikkeling. In de toekomst worden functionaliteiten uitgebreid en toegevoegd.

### Meer weten over Mediq DiaCare?

Op [mediqdirectdiabetes.nl/diacare](http://mediqdirectdiabetes.nl/diacare) kunt u instructievideo's bekijken over het gebruik van DiaCare. Ook kunt u zich hier inschrijven voor de DiaCare-nieuwsbrief. Wij houden u dan op de hoogte van de laatste ontwikkelingen.

### Vragen?

Neem contact op met de klantenservice en vraag naar het DiaCare-team. Wij helpen u graag: 0800 022 18 58 (gratis).