

Voorzorgsmaatregelen bij diabetes



WELZIJN OP GROEN RECEPT

Buiten fysiek actief zijn op een matig intensieve manier, spierversterkende en aandacht oefeningen kunnen helpen om je bloedsuikerspiegel onder controle te krijgen en te houden.

Met Matig intensieve beweging gaat je ademhalingsfrequentie omhoog en begin je licht te zweten. Stel als doel minimaal 150 minuten per week zoals de **combinatie van aerob, cardio en aandacht wandelen**.

Met **spierversterkende oefeningen** train je je grote spiergroepen met opdrukken, heffen etc. Ook deze oefeningen kun je prima buiten doen. Veel kan met gebruikmaking van je eigen lichaam.

Met **aandacht oefeningen** train je je “aandachtspier” belangrijk om je stressniveau te beheersen.

Jouw veiligheid is nummer 1 als je buiten fysiek actief bent.

Deze handleiding beschrijft:

- Achtergrondinformatie over bloedsuiker;
- Zorg voor je voeten
- Medicijnen; en
- Een aantal algemene voorzorgsmaatregelen om op te volgen.

Informatie over bloedsuiker

Gebruik je insuline of insuline afgifte tabletten dan is het belangrijk om je van je bloedsuikerspiegel bewust te zijn als je actief bent.

- Check je bloedsuikerwaardes **voor, gedurende en na** fysieke activiteit.
- Dit zal je helpen om te voorkomen dat je bloedsuikerspiegel te laag wordt
- Dit is echt belangrijk als je aan een nieuwe activiteit begint.

Onderstaande tabel is een hulpmiddel als je insuline of insuline afgifte tabletten neemt. Het geeft je richtlijnen om veilig fysieke activiteiten te doen.

Actie: Bespreek deze richtlijnen met je zorgverlener om er zeker van te zijn dat deze ook voor jou goed zijn!

Voor de fysieke activiteit	<p>Jouw bloedsuikerwaarde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lager dan 5,6 mmol/l, dan kan het zijn dat deze te laag is om nu fysieke oefeningen te doen. • Het kan helpen om iets kleins te eten (15 gram koolhydraten), zoals bijv. een kleine appel.
Gedurende de fysieke activiteit	<ul style="list-style-type: none"> • Meet elke 30 minuten je bloedsuikerwaarde. • Let op tekenen van een te lage waarde, duizeligheid, hoofdpijn of je verwart voelen. <p>Als je bloedsuiker waarde lager is dan 4,0 mmol/l:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stop en neem rust; • Neem een snack (snel opneembaar koolhydraat); • Meet je bloedsuikerwaarde na 15 minuten. <p>Hervat je activiteit als je bloedsuikerspiegel weer in een veilige range is.</p>
Na de fysieke activiteit	<ul style="list-style-type: none"> • Meet je bloedsuikerwaarden meteen na de fysieke activiteit. • Meet vervolgens nog 2-3 keer gedurende de komende 2 uren. <p>Als je bloedsuikerwaarde lager is dan 4,0 mmol/l:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neem een snack (snel opneembaar koolhydraat); • Meet je bloedsuikerwaarde na 15 minuten.

Extra tips

- Begin je fysieke activiteit 1-2 uur nadat je hebt gegeten.
- Begin je fysieke activiteit niet meteen nadat je insuline hebt genomen.
- Voorkom fysieke activiteiten laat op de avond om te voorkomen dat je bloedsuiker waarde te laag is als je slaapt.
- Neem snel werkende suikers mee als je fysiek actief bent.
- Bespreek met je zorgverlener hoe je lage bloedsuikerwaarden kunt voorkomen in combinatie met je medicijnen en je dieet.

Zorg voor je voeten

Het goed verzorgen van je voeten is belangrijk als je diabetes hebt.

Bespreek met je zorgverlener of je voeten risico lopen of problemen kunnen geven als je fysiek actief bent.

Hieronder een aantal tips om je voeten in een goede conditie te houden:

- Draag alleen goed passende schoenen.
- Controleer je voeten dagelijks op zweertjes of wondjes. Pas je fysieke activiteiten aan als deze het nodig hebben om te genezen. Kies eventueel een alternatieve activiteit (zie hieronder).
- Laat voetblessures altijd meteen onderzoeken.
- Vooral als je fysieke activiteiten langer gaan duren, neem dan regelmatig een pauze en controleer je voeten.

Maak je je zorgen om je voeten?

Dan zou je onderstaande activiteiten kunnen oppakken. Hiermee belast je je voeten minder:

- Activiteiten in water: water aerobics, zwemmen
- Fietsen, eventueel armfietsen
- Roeien
- Zittende oefeningen

Medicijnen en jouw veiligheid

Zijn er voor je hoge bloeddruk medicijnen voorgeschreven zoals plastabletten of bètablokkers? Overleg dan met je (huis)arts.

Je kunt ook dan meestal prima buiten fysiek actief zijn, maar het kan nodig zijn om een aantal veiligheidsstappen te zetten.

- Blijf koel. Door de medicijnen kan het voor je lichaam moeilijker zijn om de warmte kwijt te raken als je je gaat inspannen. Houd je lichaam koel door:
 - Veel water te drinken als je actief bent
 - Als het warm is doe dan de activiteit vroeg in de morgen
 - Als het warm is doe dan minder (afstand en intensiteit)

- De medicijnen kunnen je suikerspiegel beïnvloeden. Dit kan je een wat duizelig gevoel geven. Als je je een beetje licht in je hoofd voelt of duizelig:
 - Kort dan de activiteit in, of doe rustiger
 - Eet een stukje fruit
 - Begin pas weer als je je weer goed voelt

Algemene veiligheidstips

- Blijf ademen, houd je adem niet in. Doe voor de activiteit een ademhalingsoefening die je rustig maakt.
- Begin met rustige oefeningen, zoals de aerobe wandeling.
- Luister naar je lichaam en pauzeer als het nodig is
- Begin altijd met losmaak en opwarm oefeningen
- Eindig met strek en cooling down oefeningen.
- Controleer na elke buitenactiviteit je lichaam op teken.

Bron: Alberta Centre for Active Living.