

DIABETESTECHNOLOGIE: wat wil ik weten en bespreken?

Klik op
de plaatjes
voor meer
informatie



**Wat is
diabetestechologie?**

Klik op de cirkels voor meer informatie

glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Wat is diabetestechologie?

Je regelt bij diabetes zelf je bloedsuiker. Je meet hiervoor bijvoorbeeld vaak je bloedglucose en geeft jezelf insuline. Moderne hulpmiddelen helpen je hierbij. Zoals een glucosemeter en een insulinepomp. Deze hulpmiddelen worden diabetestechologie genoemd.

Voor wie is diabetestechologie beschikbaar?

Niet iedereen met diabetes krijgt diabetestechologie vergoed van de verzekering. In Nederland zijn dit alleen mensen met intensieve insulinetherapie. Dit betekent:

- mensen die langwerkende én kortwerkende insuline gebruiken
- mensen die een insulinepomp gebruiken

Meestal zijn dit mensen met diabetes type 1. Soms ook mensen met diabetes type 2 of andere vormen van diabetes. Maar je krijgt niet altijd alle hulpmiddelen vergoed. Kijk voor meer informatie over vergoeding bij de soorten diabetestechologie.

Welke soorten diabetestechologie zijn er?

Er zijn steeds meer technische hulpmiddelen voor mensen met diabetes. De apparaten kunnen ook steeds meer en ze zijn steeds slimmer. Dit zijn de 3 soorten diabetestechologie op dit moment: glucosesensor, insulinepomp en hybrid closed loop.

Diabetestechnologie



Wat is het?

**Wat is
diabetestechnologie?**

Klik op de cirkels voor meer informatie

glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Glucosesensor

Een glucosesensor is een apparaatje dat de bloedsuiker meet. De sensor meet je glucose met een dun naaldje, dat net onder de huid zit. Hier voel je weinig of niets van. Een vingerprik is veel minder vaak nodig, als je een sensor draagt. De sensor meet de glucose makkelijker en sneller. Een sensor ziet vaak ook of je bloedsuiker stijgt of daalt. Een sensor geeft dus meer informatie over je glucosewaarde dan een gewone vingerprik.

Er zijn 2 soorten glucosesensoren:



Wat is diabetestechologie?

Klik op de cirkels voor meer informatie

glucosensensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Realtime Continue Glucose Meter (RTCGM)

Een realtime glucosemeter is een sensor die steeds zelf je glucose meet. De sensor doet dit heel regelmatig. In het kort heet dit een continue glucosemeter, rtCGM of CGM. Er zijn verschillende typen continue glucosemeters. Ze hebben meestal een andere vorm dan een flash glucosemeter. Ze zijn ook iets groter.

Een continue glucosemeter bestaat uit 3 onderdelen:

- De sensor. Deze zit op je arm, buik of rug. Hij blijft 7-10 dagen zitten. De sensor meet steeds de glucose onder je huid.
- De zender. Deze zit in de sensor. De zender stuurt de metingen draadloos door naar een ontvanger.
- De ontvanger. Dit is een apparaat waarop je je glucosewaarde ziet. Dit kan je smartphone zijn of een aparte reader.

Continue glucosemeters zien precies of je bloedsuiker stijgt of daalt. Het apparaat geeft een voorspelling voor een hoge of lage glucosewaarde. De voorspelling heet trend.

Voor wie beschikbaar?

De verzekering vergoedt een continue glucosemeter (CGM) alleen in deze situaties:

- je bent jonger dan 18 jaar en hebt diabetes type 1
- je HbA1c blijft langere tijd hoog bij diabetes type 1, boven de 64 mmol/mol
- je hebt last van ernstige hypo's of hypo unawareness bij diabetes type 1
- je bent zwanger of wil het worden met diabetes type 1
- je bent zwanger of wil het worden met diabetes type 2, en je gebruikt veel insuline



Wat is
diabetestechnologie?

Klik op de cirkels voor meer informatie

glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Flash glucosemeter (FGM, FlashGM)

De meeste mensen met een glucosesensor hebben een flash glucosemeter. In het kort FlashGM of FGM. De sensor is klein en plat, ongeveer zoals een munt van 2 euro. Je draagt de sensor meestal op je bovenarm. Hij blijft daar 2 weken zitten. Daarna vervang je de sensor. Een flash glucosesensor bestaat uit:

- Een sensor met een dun plastic naaldje. De sensor meet je glucosewaarde net onder de huid.
- Een ontvanger. Dit apparaat leest je glucosewaarde als je het langs de sensor beweegt. We noemen dit scannen. Je scant met je smartphone of een aparte reader. Op het scherm staat dan de glucosewaarde en een pijltje. Het pijltje laat zien of de glucose stijgt, daalt of in evenwicht is.

Voor wie beschikbaar?

Gebruik je langwerkende en kortwerkende insuline? Dan krijg je een flash glucosemeter vergoed via je ziektekostenverzekering.



Wat is diabetestechologie?

Klik op de cirkels voor meer informatie

glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Insulinepomp

Een insulinepomp is een klein apparaat met insuline. De insuline komt in je lichaam met een dun naaldje onder je huid. De pomp geeft automatisch steeds een beetje kortwerkende insuline. Dit gaat de hele dag door. Dit heet basale insuline. Je spuit dus zelf niet meer. Ook geen langwerkende insuline, want die is niet meer nodig.

Insuline is beter aan te passen

Met een insulinepomp regel je je bloedsuiker preciezer dan met zelf spuiten. Gaat je bloedglucose te snel omlaag? Dan laat je de pomp een tijdje minder insuline geven. Je hoeft dus geen koolhydraten bij te eten om je bloedsuiker te laten stijgen. De pomp kan ook een tijdje op pauze. Bijvoorbeeld als je flink beweegt of sport, dan kan het zijn dat je even geen insuline nodig hebt. Of maar heel weinig. Daarna gaat de pomp gewoon weer door.

Extra insuline, de bolus

Ga je iets eten of drinken met koolhydraten? Dan heb je wat meer insuline nodig dan alleen de basale insuline. Maar de pomp weet niet vanzelf hoeveel extra insuline nodig is. Daarom vertel je eerst aan de pomp hoeveel koolhydraten je ongeveer gaat nemen. Of al hebt genomen. Dit doe je door het aantal koolhydraten in te voeren in de pomp, voordat je gaat eten. Die rekent dan de extra insuline uit. Deze extra insuline heet een bolus.



Wat is
diabetestechnologie?

Klik op de cirkels voor meer informatie

glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Niet-draadloze insulinepomp

Veel insulinepompen hebben een slangetje waar de insuline doorheen gaat. Dit heet een niet-draadloze insulinepomp. De nietdraadloze pomp bestaat uit 2 onderdelen:

- De canule. Dit is een pleister met een dun klein plastic naaldje erin. De canule zit aan het slangetje van de pomp. De canule zit meestal op je buik.
- Een apparaatje waar de insuline in zit. Dit is de pomp zelf. Je doet er zelf een klein flesje (= ampul) insuline in. De insuline komt onder je huid via het slangetje en de canule.

De pomp heeft een klein schermje en een paar knoppen. Hiermee pas je de dosis insuline aan. Je voert met deze knoppen ook het aantal gram koolhydraten in, dat je binnenkrijgt bij een maaltijd of tussendoortje.

Diabetestechnologie



Wat is
diabetestechnologie?

Klik op de cirkels voor meer informatie

glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Draadloze insulinepomp

De draadloze pomp heet ook patchpomp of pod. Deze pomp heeft geen slangetje voor de insuline, daarom heet hij draadloos. De pomp bestaat uit:

- De canule, een pleister met een dun klein plastic naaldje voor onder je huid.
- Een klein flesje (ampul) met insuline. Dit zit direct vast aan de naald.

Een patchpomp is dus 1 apparaatje, met insuline en een naald. De pomp werkt met een losse afstandsbediening. Hiermee pas je de insuline aan. En je voert zo ook het aantal gram koolhydraten in dat je binnenkrijgt. De pomp lijkt een beetje op een glucosesensor. Maar hij kan alleen insuline geven. De pomp meet geen glucose.



Wat is
diabetestechologie?

Klik op de cirkels voor meer informatie

Hybrid closed loop

Sommige insulinepompen kunnen in contact staan met een glucosesensor. De pomp regelt dan voor een deel zelf de bloedsuiker. Een insulinepomp die verbonden is met een glucosesensor heeft een Engelse naam, een hybrid closed loopsysteem (afkorting HCL). Een hybrid closed loop bestaat uit 3 dingen:

- Een glucosesensor. Niet alle glucosesensoren zijn geschikt voor een hybrid closed loop.
- Een insulinepomp.
- Een algoritme. Dit is een digitaal programma in de pomp, een soort slim computerprogramma. Het algoritme leert van jouw lichaam.

Hoe werkt een hybrid closed loop?

De glucosesensor stuurt steeds glucosewaarden naar het computerprogramma in de pomp. Deze berekent de hele tijd hoeveel insuline je nodig hebt. Word je bloedsuiker te laag? Dan stopt de pomp even met insuline geven. Dit voorkomt veel hypo's

Het systeem werkt ook tegen hypers. Als je bloedsuiker stijgt, geeft de pomp extra insuline. Zo probeert het systeem dag en nacht om de bloedsuiker in evenwicht te houden. Veel gebruikers hebben hierdoor betere glucosewaarden dan eerst.

glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop



Wat is diabetestechologie?

Klik op de cirkels voor meer informatie

glucoseseensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Open source APS-systeem (DIY Closed loop)

Sommige mensen bouwen zelf een hybrid closed loop-systeem. Je verbindt hiervoor een glucoseseensor met een insulinepomp. Een zelfgemaakte hybrid closed loop heeft verschillende namen:

- doe-het-zelf loopsysteem
- Open source APS (Artificial Pancreas System)
- Do it yourself-loop
- DIY Closed loop
- Loopen (spreek uit: loepen)

Hoe maak je een DIY Closed loop?

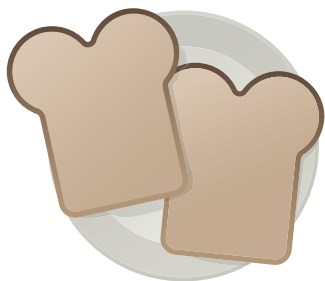
Op internet vind je handleidingen om zelf een hybrid closed loop te maken. Vaak op buitenlandse websites. Er staat precies in wat je moet doen om een app te maken voor op je telefoon. Het is wel ingewikkeld en kost tijd. Dit heb je in ieder geval nodig:

- een insulinepomp
- een glucoseseensor
- speciale software
- soms ook een zendertje waarmee de glucoseseensor en de insulinepomp draadloos met elkaar in contact staan

Open source APS kan goed helpen

Een doe-het-zelf loopsysteem heeft risico's en nadelen. Toch gebruiken ook in Nederland steeds meer mensen een Open source APS-systeem. Ze merken dat het systeem hun bloedsuiker beter in evenwicht houdt. Het kan dus je zelfmanagement makkelijker maken. Maar het systeem neemt niet alle taken van je over. Je moet nog steeds zelf informatie geven aan het systeem. Je voert bijvoorbeeld in hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt. En hoeveel je gaat sporten of bewegen.

Diabetestehnologie



Koolhydraten

**Kan diabetestehnologie
koolhydraten berekenen?**

**Moet ik zelf nog
koolhydraten tellen of
invoeren?**

Klik op de cirkels voor meer informatie

glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

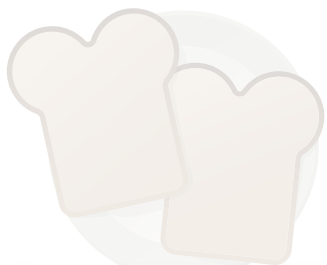
Kan diabetestehnologie koolhydraten berekenen?

Gebruik je kortwerkende insuline, bijvoorbeeld met een insulinepomp? Je bent dan vaak bezig met koolhydraten in je voeding. Je telt hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt. Of je maakt een schatting. Zo weet je hoeveel insuline ongeveer nodig is voor een maaltijd of een tussendoortje. Er is nog geen diabetestehnologie voor iedereen beschikbaar die dit allemaal voor je doet.

Moet ik zelf nog koolhydraten tellen of invoeren?

Bij de meeste diabetestehnologie moet je nog steeds zelf koolhydraten tellen en invoeren. Sommige hybrid closed loop-systemen hebben alleen een schatting nodig. Maar je moet dan nog steeds zelf het aantal gram koolhydraten invoeren. Je leert hierdoor wel veel over je eigen lichaam.

Diabetestechnologie

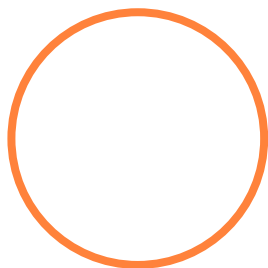


Kan diabetestechnologie koolhydraten berekenen?

Moet ik zelf nog koolhydraten tellen of invoeren?

Glucosemeter

Glucosesensoren kunnen geen koolhydraten schatten. Ze hebben ook geen invloed op je glucosewaarden. Maar je leert vaak veel van een glucosesensor. Je ziet bijvoorbeeld de glucosewaarde voor en na een maaltijd, of tussendoortje. Dit maakt duidelijk hoe snel of langzaam jouw bloedsuiker stijgt, daalt of in evenwicht blijft.



glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

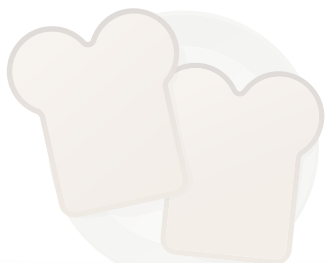
Kan diabetestechnologie koolhydraten berekenen?

Gebruik je kortwerkende insuline, bijvoorbeeld met een insulinepomp? Je bent dan vaak bezig met koolhydraten in je voeding. Je telt hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt. Of je maakt een schatting. Zo weet je hoeveel insuline ongeveer nodig is voor een maaltijd of een tussendoortje. Er is nog geen diabetestechnologie voor iedereen beschikbaar die dit allemaal voor je doet.

Moet ik zelf nog koolhydraten tellen of invoeren?

Bij de meeste diabetestechnologie moet je nog steeds zelf koolhydraten tellen en invoeren. Sommige hybrid closed loop-systemen hebben alleen een schatting nodig. Maar je moet dan nog steeds zelf het aantal gram koolhydraten invoeren. Je leert hierdoor wel veel over je eigen lichaam.

Diabetestehnologie

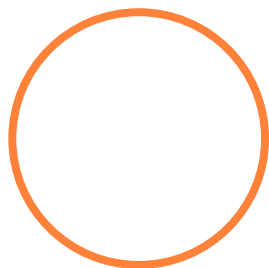


Kan diabetestehnologie koolhydraten berekenen?

Moet ik zelf nog koolhydraten tellen of invoeren?

Insulinepomp

Ook insulinepompen kunnen zelf geen koolhydraten tellen of inschatten. Wel kun je bij alle insulinepompen zelf koolhydraten invoeren. De pomp geeft dan een zo goed mogelijk advies over hoeveel insuline nodig is. Hoe preciezer je het aantal koolhydraten invoert, hoe beter het advies van de pomp.



glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Kan diabetestehnologie koolhydraten berekenen?

Gebruik je kortwerkende insuline, bijvoorbeeld met een insulinepomp? Je bent dan vaak bezig met koolhydraten in je voeding. Je telt hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt. Of je maakt een schatting. Zo weet je hoeveel insuline ongeveer nodig is voor een maaltijd of een tussendoortje. Er is nog geen diabetestehnologie voor iedereen beschikbaar die dit allemaal voor je doet.

Moet ik zelf nog koolhydraten tellen of invoeren?

Bij de meeste diabetestehnologie moet je nog steeds zelf koolhydraten tellen en invoeren. Sommige hybrid closed loop-systemen hebben alleen een schatting nodig. Maar je moet dan nog steeds zelf het aantal gram koolhydraten invoeren. Je leert hierdoor wel veel over je eigen lichaam.

Diabetestehnologie



Kan diabetestehnologie
koolhydraten berekenen?

Moet ik zelf nog
koolhydraten tellen?

Hybrid closed loop-systeem

Een hybrid closed loop-systeem regelt jouw bloedsuiker met een speciaal computerprogramma. Je moet wel zelf invoeren hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt. Het systeem schat dan zelf in hoeveel insuline het moet geven. Als je het aantal gram koolhydraten precies invoert, werkt het systeem ook precies. Bij sommige hybrid closed loops voer je alleen een schatting in. Dan geef je alleen aan of de portie koolhydraten klein, middelgroot of groot is.

Kan diabetestehnologie koolhydraten berekenen?

Gebruik je kortwerkende insuline, bijvoorbeeld met een insulinepomp? Je bent dan vaak bezig met koolhydraten in je voeding. Je telt hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt. Of je maakt een schatting. Zo weet je hoeveel insuline ongeveer nodig is voor een maaltijd of een tussendoortje. Er is nog geen diabetestehnologie voor iedereen beschikbaar die dit allemaal voor je doet.

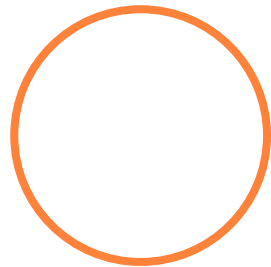
Moet ik zelf nog koolhydraten tellen of invoeren?

Bij de meeste diabetestehnologie moet je nog steeds zelf koolhydraten tellen en invoeren. Sommige hybrid closed loop-systemen hebben alleen een schatting nodig. Maar je moet dan nog steeds zelf het aantal gram koolhydraten invoeren. Je leert hierdoor wel veel over je eigen lichaam.

glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop





Wat heb ik aan diabetestehnologie bij beweging of sport?

Wat moet ik zelf nog doen als ik ga bewegen of sporten?

Klik op de cirkels voor meer informatie

glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Wat heb ik aan diabetestehnologie bij beweging of sport?

Beweging heeft invloed op je bloedsuiker. Het is daarom belangrijk om te weten hoe jouw lichaam reageert als je sport. Of als je gewoon fietst, wandelt of in de tuin werkt. Meestal daalt je glucosewaarde. Maar soms stijgt hij juist. Je houdt de bloedsuiker met technologie meestal beter in evenwicht.

Hoe helpt technologie?

Zo helpt diabetestehnologie als je sport of in beweging bent:

- Je ziet beter wat beweging doet met jouw glucosewaarden.
- Je past de dosis insuline makkelijker aan. Een insulinepomp kan bijvoorbeeld een tijdje minder insuline geven als je flink beweegt.

Wat moet ik zelf nog doen als ik ga bewegen of sporten?

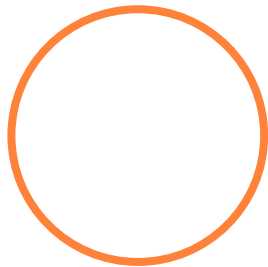
Diabetestehnologie weet niet vanzelf of jij beweegt. Gebruik je kortwerkende insuline? Of heb je een insulinepomp? Let dan op hoeveel insuline je nodig hebt. Je maakt een schatting van hoeveel je gaat bewegen, en je past de dosis hiervoor aan. Het is voor de soorten technologie anders hoeveel je zelf moet doen.

Glucosemeter

Een glucosesensor laat regelmatig zien wat je glucosewaarde is op dat moment. Je kunt de waarden ook later terugzien. Je begrijpt hierdoor beter hoe je bloedsuiker reageert op beweging. Een sensor geeft ook een alarm bij hoge of lage glucosewaarden:

- Een flash glucosesensor kan alarm geven bij vaste waarden die je instelt.
- Een continue glucosesensor geeft ook alarm voordat de bloedsuiker te hoog of te laag is. Dus als je bloedsuiker snel daalt of stijgt.

Je kunt door het alarm zelf op tijd ingrijpen. Je past bijvoorbeeld je insuline aan. Of je eet of drinkt extra koolhydraten.



glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Wat heb ik aan diabetestechnologie bij beweging of sport?

Beweging heeft invloed op je bloedsuiker. Het is daarom belangrijk om te weten hoe jouw lichaam reageert als je sport. Of als je gewoon fietst, wandelt of in de tuin werkt. Meestal daalt je glucosewaarde. Maar soms stijgt hij juist. Je houdt de bloedsuiker met technologie meestal beter in evenwicht.

Hoe helpt technologie?

Zo helpt diabetestechnologie als je sport of in beweging bent:

- Je ziet beter wat beweging doet met jouw glucosewaarden.
- Je past de dosis insuline makkelijker aan. Een insulinepomp kan bijvoorbeeld een tijdje minder insuline geven als je flink beweegt.

Wat moet ik zelf nog doen als ik ga bewegen of sporten?

Diabetestechnologie weet niet vanzelf of jij beweegt. Gebruik je kortwerkende insuline? Of heb je een insulinepomp? Let dan op hoeveel insuline je nodig hebt. Je maakt een schatting van hoeveel je gaat bewegen, en je past de dosis hiervoor aan. Het is voor de soorten technologie anders hoeveel je zelf moet doen.



Wat heb ik aan diabetestehnologie bij beweging of sport?

Insulinepomp

Gebruik je kortwerkende insuline? Je glucosewaarden kunnen flink schommelen door sporten en bewegen. Met een insulinepomp pas je makkelijker je insuline aan.

Je weet meestal van tevoren hoelang je ongeveer gaat sporten of bewegen. En ook hoe intensief. Je kunt dan instellen dat de pomp tijdelijk minder insuline geeft. Of zelfs even helemaal geen insuline. Dit zorgt ervoor dat je bloedsuiker niet te veel daalt, tijdens het sporten of daarna.

Wat heb ik aan diabetestehnologie bij beweging of sport?

Beweging heeft invloed op je bloedsuiker. Het is daarom belangrijk om te weten hoe jouw lichaam reageert als je sport. Of als je gewoon fietst, wandelt of in de tuin werkt. Meestal daalt je glucosewaarde. Maar soms stijgt hij juist. Je houdt de bloedsuiker met technologie meestal beter in evenwicht.

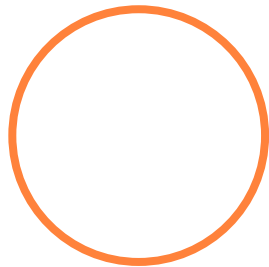
Hoe helpt technologie?

Zo helpt diabetestehnologie als je sport of in beweging bent:

- Je ziet beter wat beweging doet met jouw glucosewaarden.
- Je past de dosis insuline makkelijker aan. Een insulinepomp kan bijvoorbeeld een tijdje minder insuline geven als je flink beweegt.

Wat moet ik zelf nog doen als ik ga bewegen of sporten?

Diabetestehnologie weet niet vanzelf of jij beweegt. Gebruik je kortwerkende insuline? Of heb je een insulinepomp? Let dan op hoeveel insuline je nodig hebt. Je maakt een schatting van hoeveel je gaat bewegen, en je past de dosis hiervoor aan. Het is voor de soorten technologie anders hoeveel je zelf moet doen.

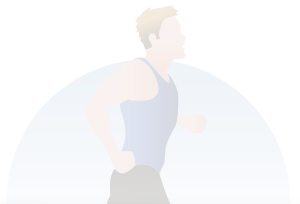


glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Diabetestechnologie



Wat heb ik aan diabetestechnologie bij beweging of sport?

Hybrid closed loop-systeem

Het hybrid closed loop-systeem weet niet vanzelf of je aan het sporten of bewegen bent. Een computerprogramma is verbonden met de insulinepomp en glucosesensor.

Het programma is slim, maar heeft toch informatie nodig van jou. Vertel jij het systeem dat je gaat sporten of bewegen? Het systeem past zichzelf dan aan. Het gebruikt bijvoorbeeld zelf tijdelijk een andere streefwaarde voor je bloedglucose.

Wat heb ik aan diabetestechnologie bij beweging of sport?

Beweging heeft invloed op je bloedsuiker. Het is daarom belangrijk om te weten hoe jouw lichaam reageert als je sport. Of als je gewoon fietst, wandelt of in de tuin werkt. Meestal daalt je glucosewaarde. Maar soms stijgt hij juist. Je houdt de bloedsuiker met technologie meestal beter in evenwicht.

Hoe helpt technologie?

Zo helpt diabetestechnologie als je sport of in beweging bent:

- Je ziet beter wat beweging doet met jouw glucosewaarden.
- Je past de dosis insuline makkelijker aan. Een insulinepomp kan bijvoorbeeld een tijdje minder insuline geven als je flink beweegt.

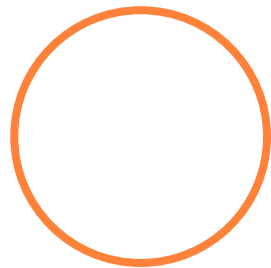
Wat moet ik zelf nog doen als ik ga bewegen of sporten?

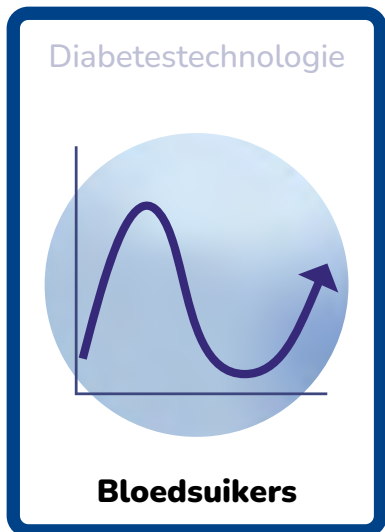
Diabetestechnologie weet niet vanzelf of jij beweegt. Gebruik je kortwerkende insuline? Of heb je een insulinepomp? Let dan op hoeveel insuline je nodig hebt. Je maakt een schatting van hoeveel je gaat bewegen, en je past de dosis hiervoor aan. Het is voor de soorten technologie anders hoeveel je zelf moet doen.

glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop





Welke invloed heeft diabetestechologie op hypo's, hypers en schommelingen?

Klik op de cirkels voor meer informatie

Flash glucosemeter
en continue
glucosemeter

insulinepomp

hybrid closed loop

Welke invloed heeft diabetestechologie op hypo's, hypers en schommelingen?

Diabetestechologie helpt om je bloedsuiker in evenwicht te houden. Je weet beter of je bloedsuiker hoog of laag is. Je weet vaak ook of de bloedsuiker aan het stijgen is, of aan het dalen. Bijvoorbeeld door een alarm van het hulpmiddel. Je kunt dan zelf op tijd ingrijpen zodat je geen hypo of hyper krijgt.

Technologie kan niet alles, maar helpt wel

Niet elke insulinepomp geeft een alarm. Soms komt een alarm ook niet snel genoeg. Of het is niet precies genoeg. Geen enkel hulpmiddel houdt altijd alle hypo's en hypers tegen. Maar je hebt meestal wel minder te hoge en te lage bloedsuikers. En ook minder schommelingen in je bloedsuiker.

Welk hulpmiddel doet wat?

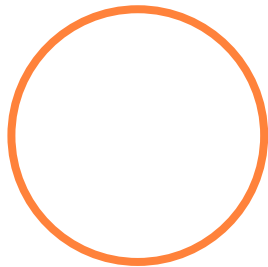
Er zijn verschillen tussen de technische hulpmiddelen. Ze kunnen niet allemaal hetzelfde. In het kort kunnen ze dit:

- **Flash sensor:** geeft alarm bij een hypo of hyper.
- **Continue sensor:** geeft alarm bij een hypo of hyper, en ook bij snel stijgende of dalende bloedsuiker.
- **Insulinepomp:** geeft geen alarm. De pomp helpt wel om hypo's en hypers te voorkomen. Dit kan door informatie die je zelf aan de pomp geeft.
- **Hybrid closed loop-systeem:** voorkomt voor een groot deel hypo's en hypers.

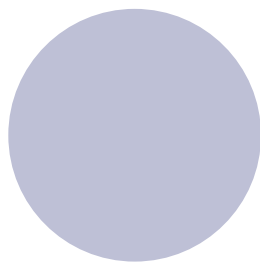
Flash glucosemeter en continue glucosemeter

Een glucosesensor meet zelf de glucosewaarden. De sensor waarschuwt bij hoge of lage bloedsuikers. Je kunt zelf op tijd ingrijpen, dus voordat je een erge hypo of hyper krijgt. Hoe goed waarschuwt een sensor? Dit is verschillend. Het heeft te maken met het soort alarm:

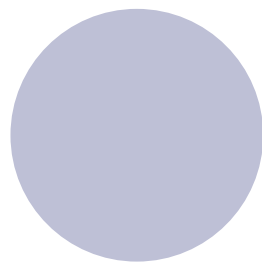
- Een **flash glucosesensor** weet of je bloedsuiker snel stijgt of daalt. Maar hij geeft dan geen alarm. Je merkt dit alleen als je toevallig scant. Je ziet dan een pijltje bij de glucosewaarde. Het pijltje wijst omhoog of omlaag. Je kunt wel instellen dat de sensor alarm geeft bij een vaste hoge of lage waarde.
- Een **continue glucosesensor** kan wel alarm geven in verschillende situaties. Dus als je bloedsuiker snel stijgt of daalt, en ook bij vaste waarden. Je kunt voor een deel zelf instellen bij welke waarde de sensor alarm moet geven.



Flash glucosemeter
en continue
glucosemeter



insulinepomp



hybrid closed loop

Welke invloed heeft diabetestechologie op hypo's, hypers en schommelingen?

Diabetestechologie helpt om je bloedsuiker in evenwicht te houden. Je weet beter of je bloedsuiker hoog of laag is. Je weet vaak ook of de bloedsuiker aan het stijgen is, of aan het dalen. Bijvoorbeeld door een alarm van het hulpmiddel. Je kunt dan zelf op tijd ingrijpen zodat je geen hypo of hyper krijgt.

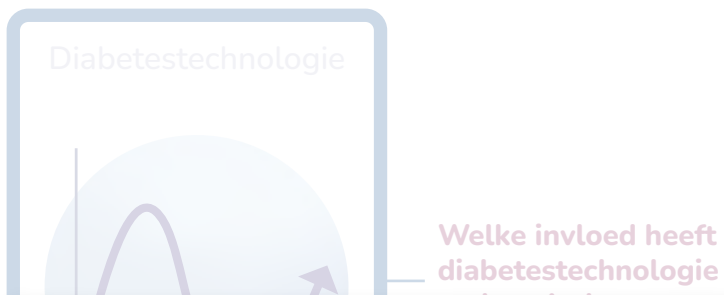
Technologie kan niet alles, maar helpt wel

Niet elke insulinepomp geeft een alarm. Soms komt een alarm ook niet snel genoeg. Of het is niet precies genoeg. Geen enkel hulpmiddel houdt altijd alle hypo's en hypers tegen. Maar je hebt meestal wel minder te hoge en te lage bloedsuikers. En ook minder schommelingen in je bloedsuiker.

Welk hulpmiddel doet wat?

Er zijn verschillen tussen de technische hulpmiddelen. Ze kunnen niet allemaal hetzelfde. In het kort kunnen ze dit:

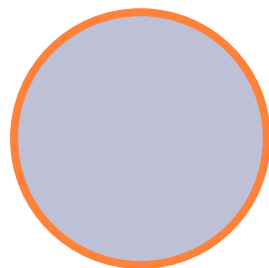
- **Flash sensor:** geeft alarm bij een hypo of hyper.
- **Continue sensor:** geeft alarm bij een hypo of hyper, en ook bij snel stijgende of dalende bloedsuiker.
- **Insulinepomp:** geeft geen alarm. De pomp helpt wel om hypo's en hypers te voorkomen. Dit kan door informatie die je zelf aan de pomp geeft.
- **Hybrid closed loop-systeem:** voorkomt voor een groot deel hypo's en hypers.



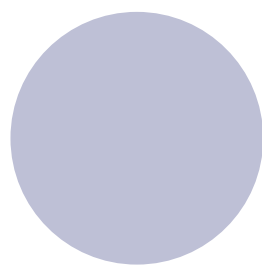
Insulinepomp

Een insulinepomp meet zelf geen glucosewaarden. Hij geeft dus ook geen alarm bij een hoge of lage bloedsuiker. Maar de pomp heeft met insuline wel invloed op de bloedglucose. De pomp weet niet automatisch hoeveel insuline nodig is. Dit rekent de pomp uit nadat jij hem zelf informatie geeft. Je kunt instellen op welke momenten van de dag of nacht meer of minder insuline nodig is. Dit helpt meestal goed tegen grote schommelingen in de bloedsuiker.

Flash glucosemeter
en continue
glucosemeter



insulinepomp



hybrid closed loop

Welke invloed heeft diabetestechologie op hypo's, hypers en schommelingen?

Diabetestechologie helpt om je bloedsuiker in evenwicht te houden. Je weet beter of je bloedsuiker hoog of laag is. Je weet vaak ook of de bloedsuiker aan het stijgen is, of aan het dalen. Bijvoorbeeld door een alarm van het hulpmiddel. Je kunt dan zelf op tijd ingrijpen zodat je geen hypo of hyper krijgt.

Technologie kan niet alles, maar helpt wel

Niet elke insulinepomp geeft een alarm. Soms komt een alarm ook niet snel genoeg. Of het is niet precies genoeg. Geen enkel hulpmiddel houdt altijd alle hypo's en hypers tegen. Maar je hebt meestal wel minder te hoge en te lage bloedsuikers. En ook minder schommelingen in je bloedsuiker.

Welk hulpmiddel doet wat?

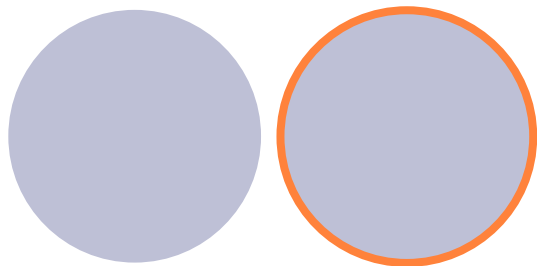
Er zijn verschillen tussen de technische hulpmiddelen. Ze kunnen niet allemaal hetzelfde. In het kort kunnen ze dit:

- **Flash sensor:** geeft alarm bij een hypo of hyper.
- **Continue sensor:** geeft alarm bij een hypo of hyper, en ook bij snel stijgende of dalende bloedsuiker.
- **Insulinepomp:** geeft geen alarm. De pomp helpt wel om hypo's en hypers te voorkomen. Dit kan door informatie die je zelf aan de pomp geeft.
- **Hybrid closed loop-systeem:** voorkomt voor een groot deel hypo's en hypers.

Hybrid closed loop-systeem

Bij een hybrid closed loop staan de glucosesensor en insulinepomp in contact met elkaar. Het systeem leert jouw lichaam steeds beter kennen. Zo helpt het systeem mee om je bloedsuiker in evenwicht te houden. Veel gebruikers van een hybrid closed loop hebben minder schommelingen in de bloedsuiker dan eerst. Vooral 's nachts gaat het beter.

- De insulinepomp past zelf de dosis insuline aan als de bloedglucose stijgt of daalt. Dit gebeurt voor een deel automatisch.
- De gebruiker mag niet meteen zelf ingrijpen bij een hoge of lage bloedsuiker. Je neemt dus geen insuline of druivensuiker. Je laat eerst het systeem zijn werk doen en wacht even af.
- Blijf wel goed opletten. Het systeem is slim maar reageert soms niet snel genoeg. Je moet dan toch zelf ingrijpen om geen hypo of hyper te krijgen.



Flash glucosemeter
en continue
glucosemeter

insulinepomp

hybrid closed loop

Welke invloed heeft diabetestechologie op hypo's, hypers en schommelingen?

Diabetestechologie helpt om je bloedsuiker in evenwicht te houden. Je weet beter of je bloedsuiker hoog of laag is. Je weet vaak ook of de bloedsuiker aan het stijgen is, of aan het dalen. Bijvoorbeeld door een alarm van het hulpmiddel. Je kunt dan zelf op tijd ingrijpen zodat je geen hypo of hyper krijgt.

Technologie kan niet alles, maar helpt wel

Niet elke insulinepomp geeft een alarm. Soms komt een alarm ook niet snel genoeg. Of het is niet precies genoeg. Geen enkel hulpmiddel houdt altijd alle hypo's en hypers tegen. Maar je hebt meestal wel minder te hoge en te lage bloedsuikers. En ook minder schommelingen in je bloedsuiker.

Welk hulpmiddel doet wat?

Er zijn verschillen tussen de technische hulpmiddelen. Ze kunnen niet allemaal hetzelfde. In het kort kunnen ze dit:

- **Flash sensor:** geeft alarm bij een hypo of hyper.
- **Continue sensor:** geeft alarm bij een hypo of hyper, en ook bij snel stijgende of dalende bloedsuiker.
- **Insulinepomp:** geeft geen alarm. De pomp helpt wel om hypo's en hypers te voorkomen. Dit kan door informatie die je zelf aan de pomp geeft.
- **Hybrid closed loop-systeem:** voorkomt voor een groot deel hypo's en hypers.

Diabetestechologie



Draagbaarheid

Waar draag ik diabetestechologie op mijn lichaam?

Welke manieren zijn er om diabetestechologie (onzichtbaar) te dragen?

Waar draag ik diabetestechologie op mijn lichaam?

Belangrijk voor de keuze

Diabetestechologie draag je op je huid. Meestal op je bovenarm, buik of rug. Wat merk je hier zelf van? Zien anderen het? Heeft de insulinepomp een slangetje of niet? Dit zijn belangrijke vragen als je kiest voor een pomp of glucosesensor.

Eerste tijd wennen

In het begin voelt het misschien vreemd om iets op je lijf te dragen. Je moet eraan wennen. Maar je weet steeds beter waar de sensor of pomp het beste zit voor je. Zodat je er zo weinig mogelijk last van hebt met bijvoorbeeld kleding, slapen en sporten.

Anderen kunnen het zien

Diabetestechologie zit vaak onder je kleren. Maar niet altijd, en een glucosesensor of insulinepomp is dan te zien. Sommige mensen moeten eraan wennen dat anderen kunnen zien dat ze diabetes hebben.

Irritatie door pleisters

Sommige mensen verdragen de pleisters van een sensor of pomp niet goed. Ze krijgen huidirritatie door de lijm. Of ze krijgen een allergische reactie. Soms kan iemand dan geen sensor of pomp meer gebruiken. Maar meestal is de zere huid goed te behandelen, bijvoorbeeld met een crème of een neusspray. Een diabetesverpleegkundige geeft je advies hierover.

Meer voordelen dan nadelen

De meeste mensen wennen snel aan een sensor of pomp op hun lijf. Ze vinden het ook niet meer erg als iemand anders het ziet. Diabetestechologie heeft voor de meeste gebruikers meer voordelen dan nadelen.

Diabetestechnologie

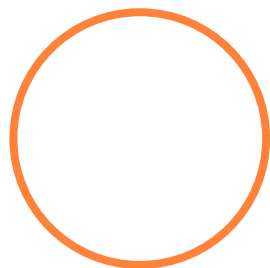


Draagbaarheid

Waar draag ik diabetestechnologie op mijn lichaam?

Welke manieren zijn er om diabetestechnologie (onzichtbaar) te dragen?

Klik op de cirkels voor meer informatie



Flash glucosemeter (FGM)

Continue glucosemeters (CGM)

(Draadloze) insulinepomp, hybrid closed loop

Flash glucosemeter (FGM)

Je draagt een flash glucosemeter meestal op je bovenarm. Deze dunne platte sensor kan onder je kleren, en je scant hem ook door kleding heen. Je maakt zelf de sensor vast aan je arm. Dit kan met een speciaal apparaatje dat lijkt op een stempel, een applicator. De meeste mensen voelen hier bijna niets van. Goed om te weten:

- De flash glucosesensor blijft normaal 2 weken zitten. Daarna vervang je hem.
- Je kunt ermee onder de douche, zwemmen en sporten.
- Doe je een sport waarbij je de sensor eraf kunt stoten? Of zweet je heel veel? Bescherm de sensor dan met een speciale pleister.
- Doe een nieuwe sensor steeds op een iets andere plek. De huid onder de vorige sensor krijgt dan even rust. Je hebt dan minder kans op irritatie.

Diabetestechnologie

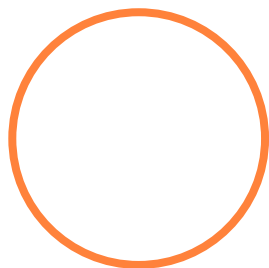


Draagbaarheid

Waar draag ik diabetestechnologie op mijn lichaam?

Welke manieren zijn er om diabetestechnologie (onzichtbaar) te dragen?

Klik op de cirkels voor meer informatie



Flash glucosemeter
(FGM)

Continue
glucosemeters (CGM)

(Draadloze)
insulinepomp, hybrid
closed loop

Continue glucosemeters (CGM)

Een continue glucosemeter kan zitten op je bovenarm, buik of rug. Deze sensor heeft vaak een andere vorm dan een flash glucosesensor. Je maakt een continue glucosesensor zelf vast aan je huid. Dit doe je met een speciaal apparaatje, een soort stempel. Je voelt hier meestal bijna niets van. Goed om te weten:

- Een continue glucosesensor blijft 7 tot 14 dagen zitten. Dit hangt af van de soort sensor.
- Je kunt ermee onder de douche, zwemmen en sporten.
- Doe je een sport waarbij de sensor makkelijk los kan gaan? Of zweet je heel veel? Bescherm de sensor dan met een speciale pleister.
- Doe een nieuwe sensor steeds op een iets andere plek. De huid waar de vorige sensor zat krijgt dan even rust. Je hebt dan minder kans op irritatie.

Diabetestechologie

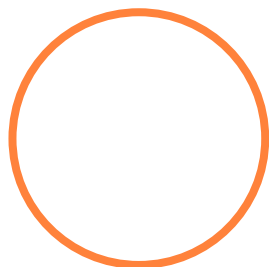


Draagbaarheid

Waar draag ik diabetestechologie op mijn lichaam?

Welke manieren zijn er om diabetestechologie (onzichtbaar) te dragen?

Klik op de cirkels voor meer informatie



Flash glucosemeter (FGM)

Continue glucosemeters (CGM)

(Draadloze) insulinepomp, hybrid closed loop

Insulinepomp met een slangetje, niet-draadloze pomp

Veel insulinepompen hebben een slangetje waar de insuline doorheen gaat. Dit zijn niet-draadloze insulinepompen. Aan het slangetje zit een dun naaldje, een canule. De canule maakt je vast aan je huid, met een speciaal apparaatje. Dit is een applicator. Je voelt hier bijna niets van. Je maakt de canule vast op je buik, de zijkant van je buik, of net boven je heup. Goed om te weten:

- Je draagt de insulinepomp altijd, dag en nacht. Vaak ook als je sport.
- De pomp kan in je broekzak, aan een broekriem, aan een bh of in een speciaal tasje.
- Sommige insulinepompen zijn niet waterdicht. Je maakt de pomp los als je gaat douchen of zwemmen.
- Doe een nieuwe canule steeds op een iets andere plek. De huid krijgt dan even rust. Je krijgt geen littekens onder de huid (spuitplekken).
- 's Nachts zit de pomp aan je ondergoed of nachtkleding. Los naast je in bed kan ook.
- Sommige pompen hebben geen batterij. Je laadt de pomp zelf op met een kabeltje, terwijl je stilzit of in bed ligt.

Draadloze insulinepomp, patchpomp of pod

Een draadloze pomp heeft geen slangetje voor de insuline. Aan de pomp zit een klein naaldje voor onder je huid, een canule. De draadloze pomp heet ook patchpomp, of pod. Je maakt de pod zelf vast op de huid van je bovenarm, buik, rug of bovenbeen. Goed om te weten:

- Je bedient de patchpomp met een kleine afstandsbediening, die je altijd bij je moet hebben.
- De pod blijft 3 dagen zitten. Daarna vervang je de hele pod.
- Je kunt met de pod douchen, zwemmen en sporten.
- Doe een nieuwe pod steeds op een iets andere plek. De huid krijgt dan even rust en je hebt minder kans op littekens onder de huid.

Hybrid closed loop

Gebruikers van een hybrid closed loop-systeem hebben altijd een continue glucosesensor en een insulinepomp. Meestal is dit een pomp met een slangetje en een canule.

Diabetestechologie



Welzijn

Welke invloed heeft diabetestechologie op je leven?

Klik op de cirkels voor meer informatie

glucosensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Welke invloed heeft diabetestechologie op je leven?

Meeste mensen zijn tevreden

Hoe ervaar jij diabetestechologie? Onderzoekers stelden deze vraag aan mensen met een glucose-sensor of insulinepomp, of een hybrid closed loop-systeem. De uitkomst van dit onderzoek: mensen ervaren over het algemeen meer voordelen dan nadelen van diabetestechologie.

Voordelen van diabetestechologie

Veel mensen vinden dat technologie hen helpt. Ze noemen vaak deze voordelen:

- Ze hebben minder angst en zorgen over hun bloedglucose.
- Hun glucosewaarden zijn beter in evenwicht.
- Ze voelen zich hierdoor ook prettiger.

Nadelen van diabetestechologie

Diabetestechologie kan ook nadelen hebben. Mensen merken bijvoorbeeld:

- Ze worden zenuwachtig door de alarmen van de apparaten.
- Ze hebben stress omdat ze veel glucosewaarden zien.
- Ze zijn de hele tijd bezig met hun diabetes door de alarmen en getalletjes.
- Ze vinden het vervelend dat andere mensen de pomp of glucosesensor kunnen zien, want die draag je op je lichaam.
- Ze kijken anders naar hun eigen lichaam als er een apparaatje op zit.

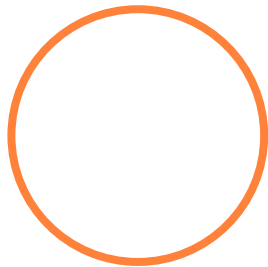
Praat over nadelen met je zorgverlener

De meeste gebruikers van diabetestechologie noemen meer voordelen dan nadelen. Twijfel je of technologie geschikt is voor jou? Vind je de nadelen lastig? Diabeteszorgverleners kunnen je helpen omgaan met de nadelen.

Voordelen van een glucosesensor

De meeste mensen met een glucosesensor zijn tevreden. Waarom?

- Ze vinden dat ze hierdoor beter omgaan met hun diabetes.
- Ze hebben meer zelfvertrouwen bij de behandeling.
- Ze maken zich minder zorgen over hypo's en hypers, want de sensor waarschuwt op tijd als de bloedglucose snel omhoog of omlaag gaat. Daardoor voelen ze zich veiliger.



glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Welke invloed heeft diabetestechologie op je leven?

Meeste mensen zijn tevreden

Hoe ervaar jij diabetestechologie? Onderzoekers stelden deze vraag aan mensen met een glucose-sensor of insulinepomp, of een hybrid closed loop-systeem. De uitkomst van dit onderzoek: mensen ervaren over het algemeen meer voordelen dan nadelen van diabetestechologie.

Voordelen van diabetestechologie

Veel mensen vinden dat technologie hen helpt. Ze noemen vaak deze voordelen:

- Ze hebben minder angst en zorgen over hun bloedglucose.
- Hun glucosewaarden zijn beter in evenwicht.
- Ze voelen zich hierdoor ook prettiger.

Nadelen van diabetestechologie

Diabetestechologie kan ook nadelen hebben. Mensen merken bijvoorbeeld:

- Ze worden zenuwachtig door de alarmen van de apparaten.
- Ze hebben stress omdat ze veel glucosewaarden zien.
- Ze zijn de hele tijd bezig met hun diabetes door de alarmen en getalletjes.
- Ze vinden het vervelend dat andere mensen de pomp of glucosesensor kunnen zien, want die draag je op je lichaam.
- Ze kijken anders naar hun eigen lichaam als er een apparaatje op zit.

Praat over nadelen met je zorgverlener

De meeste gebruikers van diabetestechologie noemen meer voordelen dan nadelen. Twijfel je of technologie geschikt is voor jou? Vind je de nadelen lastig? Diabeteszorgverleners kunnen je helpen omgaan met de nadelen.

Diabetestechnologie

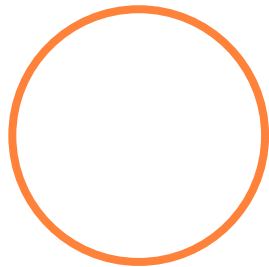


Welke invloed heeft diabetestechnologie op je leven?

Voordelen van een insulinepomp

Veel mensen die een pomp gebruiken noemen deze voordelen:

- Ze vinden dat een insulinepomp hun leven beter en makkelijker maakt.
- Ze voelen zich minder angstig.
- Ze zijn meer tevreden dan voordat ze een pomp hadden.



glucoseseensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Welke invloed heeft diabetestechnologie op je leven?

Meeste mensen zijn tevreden

Hoe ervaar jij diabetestechnologie? Onderzoekers stelden deze vraag aan mensen met een glucose-sensor of insulinepomp, of een hybrid closed loop-systeem. De uitkomst van dit onderzoek: mensen ervaren over het algemeen meer voordelen dan nadelen van diabetestechnologie.

Voordelen van diabetestechnologie

Veel mensen vinden dat technologie hen helpt. Ze noemen vaak deze voordelen:

- Ze hebben minder angst en zorgen over hun bloedglucose.
- Hun glucosewaarden zijn beter in evenwicht.
- Ze voelen zich hierdoor ook prettiger.

Nadelen van diabetestechnologie

Diabetestechnologie kan ook nadelen hebben. Mensen merken bijvoorbeeld:

- Ze worden zenuwachtig door de alarmen van de apparaten.
- Ze hebben stress omdat ze veel glucosewaarden zien.
- Ze zijn de hele tijd bezig met hun diabetes door de alarmen en getalletjes.
- Ze vinden het vervelend dat andere mensen de pomp of glucoseseensor kunnen zien, want die draag je op je lichaam.
- Ze kijken anders naar hun eigen lichaam als er een apparaatje op zit.

Praat over nadelen met je zorgverlener

De meeste gebruikers van diabetestechnologie noemen meer voordelen dan nadelen. Twijfel je of technologie geschikt is voor jou? Vind je de nadelen lastig? Diabeteszorgverleners kunnen je helpen omgaan met de nadelen.

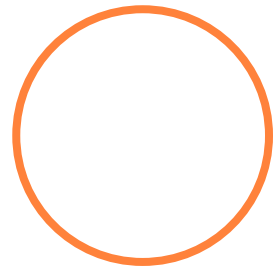


Welke invloed heeft diabetestechologie op

Voordelen van een hybrid closed loop

Mensen die een hybrid closed loop-systeem gebruiken, noemen dezelfde voordelen als bij een sensor en pomp. En ze noemen nog meer voordelen:

- Ze voelen zich prettiger door minder schommelingen in de bloedsuiker.
- Ze slapen beter doordat ze minder vaak wakker worden van hoge of lage glucosewaarden.
- Ze voelen zich beter door de goede nachtrust.



glucoseseensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Welke invloed heeft diabetestechologie op je leven?

Meeste mensen zijn tevreden

Hoe ervaar jij diabetestechologie? Onderzoekers stelden deze vraag aan mensen met een glucose-sensor of insulinepomp, of een hybrid closed loop-systeem. De uitkomst van dit onderzoek: mensen ervaren over het algemeen meer voordelen dan nadelen van diabetestechologie.

Voordelen van diabetestechologie

Veel mensen vinden dat technologie hen helpt. Ze noemen vaak deze voordelen:

- Ze hebben minder angst en zorgen over hun bloedglucose.
- Hun glucosewaarden zijn beter in evenwicht.
- Ze voelen zich hierdoor ook prettiger.

Nadelen van diabetestechologie

Diabetestechologie kan ook nadelen hebben. Mensen merken bijvoorbeeld:

- Ze worden zenuwachtig door de alarmen van de apparaten.
- Ze hebben stress omdat ze veel glucosewaarden zien.
- Ze zijn de hele tijd bezig met hun diabetes door de alarmen en getalletjes.
- Ze vinden het vervelend dat andere mensen de pomp of glucoseseensor kunnen zien, want die draag je op je lichaam.
- Ze kijken anders naar hun eigen lichaam als er een apparaatje op zit.

Praat over nadelen met je zorgverlener

De meeste gebruikers van diabetestechologie noemen meer voordelen dan nadelen. Twijfel je of technologie geschikt is voor jou? Vind je de nadelen lastig? Diabeteszorgverleners kunnen je helpen omgaan met de nadelen.



Wat doet diabetestechologie met je slaap?

Wat doet diabetestechologie met je slaap?

Diabetestechologie kan invloed hebben op hoe je slaapt. Je kunt er beter of slechter door slapen, of er verandert niets. Dit is voor iedereen anders. Het heeft ook te maken met het soort technologie.

Wennen

Vaak moeten mensen wennen aan het idee van technologie op hun lichaam, ook tijdens het slapen. Een glucosesensor of insulinepomp kan in de weg zitten wanneer je ligt, of als je je omdraait in bed. Meestal wennen mensen hier snel aan. Ze ontdekken zelf op welke manier ze in de nacht het prettigst kunnen liggen en slapen met een glucosesensor of insulinepomp.

Glucosesensor en slapen

De meeste glucosesensoren geven een alarm als de bloedsuiker te snel stijgt of daalt. Dat heeft voordelen en nadelen voor je slaap:

- Een alarm is handig want je kunt dan op tijd ingrijpen, bijvoorbeeld bij een hypo.
- Je wordt misschien vaker wakker en je slaapt hierdoor slechter.
- Het is mogelijk om een alarm uitzetten voor de nacht, maar het is verstandig dit eerst met je zorgverlener te overleggen.

Hybrid closed loop en slapen

Een hybrid closed loop houdt de bloedsuiker 's nachts vaak beter in evenwicht. Er zijn dus minder schommelingen tussen hoge en lage glucosewaarden. Veel mensen hebben hierdoor een rustigere nacht dan eerst.



Welke invloed heeft diabetestechologie op mijn zelfmanagement?

Kost het minder tijd of inspanning?

Wat moet ik zelf nog doen?

Klik op de cirkels voor meer informatie

Welke invloed heeft diabetestechologie op mijn zelfmanagement?

Je doet de behandeling van diabetes vooral zelf. Je moet veel doen om je bloedsuiker in evenwicht te houden. Het betekent ook nadenken over hoe je gezond blijft met diabetes, en hoe je je goed voelt. Dit alles bij elkaar noemen we zelfmanagement. Bijvoorbeeld:

- glucosewaarden meten
- jezelf insuline geven of medicijnen nemen
- letten op beweging, voeding, slaap en stress

Diabetestechologie kan dit zelfmanagement makkelijker maken. Maar de techniek neemt niet alle taken over. Je moet nog steeds veel zelf doen om je bloedsuiker te regelen.

Kost het minder tijd en moeite?

Je bent met diabetestechologie vaak net zo veel bezig met je diabetes als zonder sensor en/of pomp. Dus als je zelf glucose meet en insuline spuit. Toch vinden veel mensen diabetestechologie een verbetering. Ze doen nog steeds veel voor hun diabetes, maar hun bloedsuiker is beter in evenwicht. Hierdoor ervaren ze meer beloning voor hun tijd en moeite.

Wat moet ik zelf nog doen?

Diabetestechologie kan jou helpen bij het regelen van je bloedsuiker. Wat doet de technologie, en wat moet je zelf doen? Klik op de cirkels links voor informatie over elk hulpmiddel.

glucoseseensor

insulinepomp

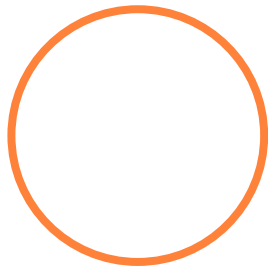
hybrid closed loop

Welke invloed heeft diabetestechologie op mijn zelfmanagement?

Glucosesensoren

Een glucosesensor doet zelf niets met je bloedsuiker. Hij meet alleen de glucosewaarden. Maar veel gebruikers vinden dat de sensor wel helpt bij hun zelfmanagement:

- Een sensor waarschuwt bij een hoge of lage bloedsuiker. Je kunt dan zelf ingrijpen.
- De sensor meet regelmatig je glucosewaarden en onthoudt ze. Je kunt de waarden dus ook later nog bekijken. Je weet hierdoor meer over hoe je lichaam reageert.
- Je weet steeds beter hoe jouw bloedsuiker het beste in evenwicht blijft.



glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Welke invloed heeft diabetestechologie op mijn zelfmanagement?

Je doet de behandeling van diabetes vooral zelf. Je moet veel doen om je bloedsuiker in evenwicht te houden. Het betekent ook nadenken over hoe je gezond blijft met diabetes, en hoe je je goed voelt. Dit alles bij elkaar noemen we zelfmanagement. Bijvoorbeeld:

- glucosewaarden meten
- jezelf insuline geven of medicijnen nemen
- letten op beweging, voeding, slaap en stress

Diabetestechologie kan dit zelfmanagement makkelijker maken. Maar de techniek neemt niet alle taken over. Je moet nog steeds veel zelf doen om je bloedsuiker te regelen.

Kost het minder tijd en moeite?

Je bent met diabetestechologie vaak net zo veel bezig met je diabetes als zonder sensor en/of pomp. Dus als je zelf glucose meet en insuline spuit. Toch vinden veel mensen diabetestechologie een verbetering. Ze doen nog steeds veel voor hun diabetes, maar hun bloedsuiker is beter in evenwicht. Hierdoor ervaren ze meer beloning voor hun tijd en moeite.

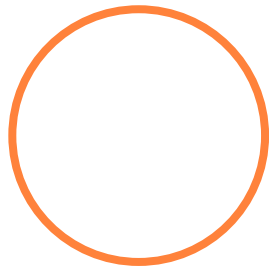
Wat moet ik zelf nog doen?

Diabetestechologie kan jou helpen bij het regelen van je bloedsuiker. Wat doet de technologie, en wat moet je zelf doen? Klik op de cirkels links voor informatie over elk hulpmiddel.

Insulinepomp

Een insulinepomp is een apparaatje dat insuline geeft aan je lichaam. De pomp weet niet vanzelf hoeveel insuline hij moet geven. Jij zegt dus tegen de pomp wat hij moet doen. Dit kan op verschillende manieren:

- Je bedient de insulinepomp zelf. Dit betekent dat je invoert hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt. Je kunt ook vooraf instellen wanneer je meer of minder basale insuline nodig hebt. Basale insuline is het beetje insuline dat de pomp automatisch steeds geeft, de hele dag door.
- Een computerprogramma bedient je insulinepomp. Dit gebeurt als de insulinepomp onderdeel is van een hybrid closed loop-systeem. Je moet wel regelmatig zelf informatie invoeren. Maar dat is minder vaak dan als je hem zelf bedient.



glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop

Welke invloed heeft diabetestechologie op mijn zelfmanagement?

Je doet de behandeling van diabetes vooral zelf. Je moet veel doen om je bloedsuiker in evenwicht te houden. Het betekent ook nadenken over hoe je gezond blijft met diabetes, en hoe je je goed voelt. Dit alles bij elkaar noemen we zelfmanagement. Bijvoorbeeld:

- glucosewaarden meten
- jezelf insuline geven of medicijnen nemen
- letten op beweging, voeding, slaap en stress

Diabetestechologie kan dit zelfmanagement makkelijker maken. Maar de techniek neemt niet alle taken over. Je moet nog steeds veel zelf doen om je bloedsuiker te regelen.

Kost het minder tijd en moeite?

Je bent met diabetestechologie vaak net zo veel bezig met je diabetes als zonder sensor en/of pomp. Dus als je zelf glucose meet en insuline spuit. Toch vinden veel mensen diabetestechologie een verbetering. Ze doen nog steeds veel voor hun diabetes, maar hun bloedsuiker is beter in evenwicht. Hierdoor ervaren ze meer beloning voor hun tijd en moeite.

Wat moet ik zelf nog doen?

Diabetestechologie kan jou helpen bij het regelen van je bloedsuiker. Wat doet de technologie, en wat moet je zelf doen? Klik op de cirkels links voor informatie over elk hulpmiddel.

Welke invloed heeft diabetestechologie op mijn zelfmanagement?

Hybrid closed loop-systeem

Een hybrid closed loop regelt je bloedsuiker voor een deel automatisch. Je hoeft dus minder na te denken over je insuline. Het systeem doet veel zelf, maar niet alles. De kenmerken zijn:

- Een speciaal computerprogramma bedient de insulinepomp.
- Je moet vaak nog wel informatie geven aan het systeem zodat het goed werkt. Bijvoorbeeld over hoeveel koolhydraten je eet, en hoeveel je beweegt.
- Het systeem vraagt soms zelf om informatie of toestemming om een beslissing te nemen.

Welke invloed heeft diabetestechologie op mijn zelfmanagement?

Je doet de behandeling van diabetes vooral zelf. Je moet veel doen om je bloedsuiker in evenwicht te houden. Het betekent ook nadenken over hoe je gezond blijft met diabetes, en hoe je je goed voelt. Dit alles bij elkaar noemen we zelfmanagement. Bijvoorbeeld:

- glucosewaarden meten
- jezelf insuline geven of medicijnen nemen
- letten op beweging, voeding, slaap en stress

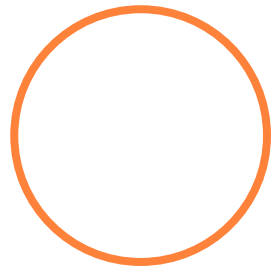
Diabetestechologie kan dit zelfmanagement makkelijker maken. Maar de techniek neemt niet alle taken over. Je moet nog steeds veel zelf doen om je bloedsuiker te regelen.

Kost het minder tijd en moeite?

Je bent met diabetestechologie vaak net zo veel bezig met je diabetes als zonder sensor en/of pomp. Dus als je zelf glucose meet en insuline spuit. Toch vinden veel mensen diabetestechologie een verbetering. Ze doen nog steeds veel voor hun diabetes, maar hun bloedsuiker is beter in evenwicht. Hierdoor ervaren ze meer beloning voor hun tijd en moeite.

Wat moet ik zelf nog doen?

Diabetestechologie kan jou helpen bij het regelen van je bloedsuiker. Wat doet de technologie, en wat moet je zelf doen? Klik op de cirkels links voor informatie over elk hulpmiddel.



glucosesensor

insulinepomp

hybrid closed loop



Wie helpt mij om diabetestechologie te leren gebruiken, en problemen op te lossen?

Wil je weten of diabetestechologie bij je past? Zoek je hulp bij het kiezen en leren gebruiken van een nieuw hulpmiddel? Een diabeteszorgverlener helpt hierbij, zoals een verpleegkundige, arts of praktijkondersteuner. Fabrikanten kunnen je ook helpen. En er zijn online gespreksgroepen, zoals op diabetes.nl

Verschillen tussen zorgverleners

Sommige zorgverleners weten veel van diabetestechologie, andere weten minder. In het algemeen geldt:

- Huisartsen en praktijkondersteuners begeleiden vooral mensen met diabetes type 2. Zij weten daarom vaak minder over diabetestechologie. Dat komt omdat het op dit moment vooral mensen met diabetes type 1 zijn die dit gebruiken.
- Diabetesverpleegkundigen en internisten weten vaak genoeg over diabetestechologie. Ze hebben ervaring ermee en kunnen helpen met kiezen. Ook begeleiden ze je als je de hulpmiddelen gaat gebruiken.

Goede informatie over je bloedsuiker

Diabetestechologie onthoudt veel informatie (= data) over jouw bloedsuiker. Bijvoorbeeld glucosewaarden die je sensor meet, of hoeveel insuline een pomp afgeeft. Deze data zijn heel waardevol voor jouw leven met diabetes. Je kijkt samen met je zorgverlener hoe het gaat en of er een aanpassing nodig is voor (nog) beter evenwicht in je waarden.

Op afstand contact met je zorgverlener

Een zorgverlener kan vaak ook op afstand meekijken met jouw glucosewaarden, maar alleen als jij dit zelf wil. Je kunt dan op afstand overleg hebben met je zorgverlener, bijvoorbeeld via:

- de telefoon
- een video-consult
- e-mail
- een online chat

Uitleg van fabrikanten en hulp bij technische problemen

Fabrikanten van diabetestechologie weten alles van hun product. Zij helpen je vaak als je begint met een pomp, sensor of beide. De fabrikant maakt meestal zelf een afspraak met jou. Bij een fabrikant werken mensen die speciaal zijn opgeleid om mensen als jij te helpen. Bij een technische storing bel of mail je eerst de fabrikant.