

jaargang 15 verkoopprijs € 3,95

# diabetes Leven<sup>o</sup>x

Nummer 06 • Sept 2013

Vezelmuffins met  
zemelen en rozijnen



Brit heeft  
MODY

**BESPAAR OP  
CALORIEËN  
10 TIPS**

Tekst Marlies Slegers Foto's Thinkstock en Els Zweerink

# ONDERZOEK NAAR NIEUWE CURSUS: HYPOBEWUST

Een hypo overkomt de meeste mensen met diabetes. De een onder- vindt daar veel last van, de ander kan er goed mee leven. VU medisch centrum onderzoekt de mogelijkheden om mensen met diabetes een korte cursus Hypobewust te geven in de toekomst, waarin zij leren een hypo te herkennen, te voorkomen en hoe met een hypo om te gaan.

Er bestond al een cursus op het gebied van omgaan met lage bloedglucoses. Deze cursus was over- genomen uit Amerika, maar veel ziekenhuizen haakten af of pasten de cursus grondig aan omdat de cursus ingewikkeld bleek en lastig te implementeren in de normale zorg. Zo ontstond er een noodzaak deze cursus te verlichten en te updaten. Onderzoekers aan het VUmc zijn daarmee aan de slag gegaan en daar- uit ontstond afgelopen jaar de cursus Hypobewust. Deze nieuwe opzet wordt als gebruiksvriendelijker en makkelijker te implementeren beoor- deeld door de deelnemende zieken- huizen (zie pag. 22) en patiënten.

## KOSTENSTUDIE

Stefanie Rondags is als onderzoekster betrokken bij de studie. "We willen volgend jaar een tweede studie op- zetten, waarbij we gaan kijken of het volgen van deze cursus ook kosten- effectief is. Mensen die last hebben van problematische hypo's, maken vaak meer aanspraak op de zorg. Ze bellen de arts, bezoeken de diabetes- verpleegkundige vaker, komen soms in het ziekenhuis terecht. Er is geen eenduidig landelijk protocol voor het omgaan met patiënten die veel last van hypo's hebben. Als nu blijkt dat deze mensen door het volgen van de cursus minder aanspraak maken op de normale zorg en tevens

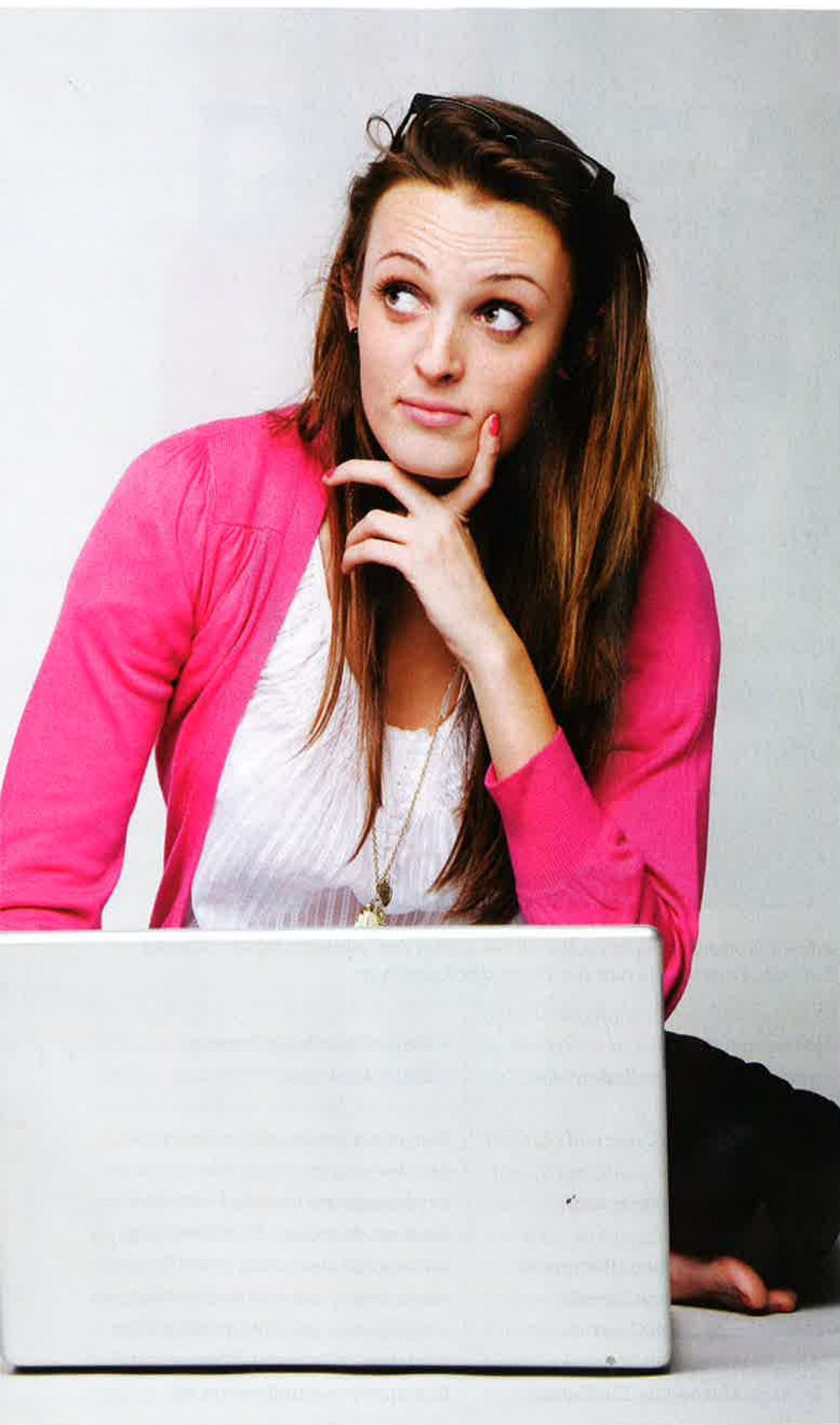
een stijging in de kwaliteit van hun leven zien, dan willen we kijken of het opgenomen kan worden in het zorgpakket."

## HYPO

Een hypo is een lage bloedglucose, doorgaans onder de 3,9 mmol/l. Een hypo kan klachten geven als hoofdpijn, trillen, transpireren, humeurig- heid, hartkloppingen, hongerig zijn, ongeconcentreerd zijn, moeheid, duizelingen en uiteindelijk het verlies van bewustzijn.

## OP MAAT GESNEDEN PLAN

De cursus wordt gegeven door spe- ciaal daarvoor opgeleide diabetesver-



pleegkundigen. Er zijn drie bijeenkomsten en twee internetmodules die gevolgd kunnen worden. De internetmodules bestaan vooral uit het tweemaal twee weken lang een hyposymptomendagboek bijhouden. "Dat voeren mensen dan in, en daaruit vloeit een individuele analyse voor deze patiënt met daarin onder andere hun persoonlijke, betrouwbare hyposymptomen, de meest voorkomende oorzaken van hun hypo's en hoe goed ze hun bloedglucose kunnen inschatten op basis van signalen van hun lichaam. Uiteindelijk resulteert dit in een op maat gesneden actieplan met persoonlijke aandachtspunten en vervolgacties. De ervaringen hiermee zijn tot op heden zeer positief. Mensen zijn zich eerder bewust van hun hypo's, ze hebben minder schommelingen en voelen zich zekerder," aldus Rondags.

#### VOOR WIE?

De cursus is gericht op mensen die problemen hebben met hypo's en het herkennen daarvan. Ze leren te luisteren naar hun lichaam om zo vroegtijdig de signalen van een te lage bloedglucose te herkennen en daar direct op te reageren. Ook wordt bij de cursus ingegaan op factoren die invloed hebben op bloedglucosewaarden, zoals voeding, bewegen, stress en insuline. De cursus is vooral bedoeld voor mensen die hypo's niet op tijd herkennen of aan hypo-unawareness lijden. Bij de laatste aandoening herkennen mensen een hypo vaak niet meer, omdat hun lichaam te laat signalen afgeeft dat de bloedglucose te laag is. Door hypo-unawareness kan de diabetes →

behoorlijk ontregelt raken. Het herkennen van een lage bloedglucose is daarom van groot belang. Ook wordt aandacht besteed aan hoe de omgeving de hypo's ervaart en wat de beste manier is om daarmee om te gaan. De cursus begint met een korte zelftest, die aan het eind weer wordt herhaald, om vorderingen te bepalen.

### WANNEER HEB JE PROBLEMATISCHE HYPO'S?

Hypo's zijn problematisch wanneer ze je beperken in je doen en laten. Dat kan zijn omdat ze onverklaarbaar zijn, bijvoorbeeld omdat er geen duidelijk verband lijkt tussen insuline, bloedglucosewaarde en inspanning. Mensen kunnen ook steeds bezig zijn hypo's te vermijden door insuline te verminderen of over te slaan, of meer tussendoortjes te eten, om zo de bloeglucose maar wat hoger te houden, met alle (lange termijn) gevolgen van dien. Ook kan het zijn dat iemand te vaak op een dag meet, om maar zeker te weten dat hij geen hypo krijgt. Of niet gaan sporten, uit angst dat je een hypo zult krijgen. Ook patiënten die bang zijn een hypo te krijgen of bang zijn voor de gevolgen van de hypo, komen in aanmerking voor de cursus. Naast een diabetesverpleegkundige, kunnen ook een diëtist en/of een psycholoog toegevoegd worden aan de cursus, zodat patiënten op alle fronten geholpen worden. ■

### DEELNEMERS PILOTSTUDIE

Aan de pilotstudie deden tien ziekenhuizen mee:



*Stefanie Rondags, onderzoeker op het gebied van diabetes bij de afdeling Medische Psychologie van het VU medisch centrum*

- Maastricht UMC+
- Admiraal de Ruyter Ziekenhuis, Zeeland
- Máxima Medisch Centrum, Eindhoven
- UMCG locatie Beatrixoord, Groningen
- Maasstad Ziekenhuis, Rotterdam
- Antonius Ziekenhuis, Sneek
- Meander Medisch Centrum, Amersfoort e.o.<sup>®</sup>
- St. Anna Ziekenhuis, Eindhoven

- Ziekenhuis Groep Twente
- ISALA klinieken, Zwolle e.o.

Ben je geïnteresseerd in deelname aan deze cursus, vraag dan aan je behandelend arts naar de beschikbaarheid van de cursus. De cursus is op dit moment alleen nog geschikt voor volwassenen, maar in de toekomst zal mogelijk ook gekeken worden naar kinderen en jongeren. Meer weten? Kijk op [www.hypobewust.nl](http://www.hypobewust.nl)