

# Hypoinzicht.nl geeft inzicht en neemt zorg weg



AUTEURS: DRS. STEFANIE RONDAGS,  
PROF. DR. FRANK SNOEK, ONDERZOEKSGROEP  
PSYCHOSOCIALE DIABETOLOGIE, AFDELING  
MEDISCHE PSYCHOLOGIE VU MEDISCH CENTRUM,  
AMSTERDAM

DE WEBSITE HYP0INZICHT.NL VAN VU MEDISCH CENTRUM INFORMEERT MENSEN MET DIABETES TYPE 2 OP INTERACTIEVE WIJZE OVER INSULINEGEBRUIK EN SPECIFIEK OVER HYPOGLYKEMIE. DE SITE IS GEBASEERD OP RECENT WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK EN KLINISCHE ERVARING EN ONDERSTEUNT BEZOEKERS BIJ HET AFWEGEN VAN DE VOOR- EN NADELEN VAN EEN INSULINEBEHANDELING. SINDS DE LANGERING IN 2013 TREKT DE WEBSITE RUIM 1530 BEZOEKERS PER MAAND.

De progressieve aard van diabetes type 2 vereist vaak een geleidelijke intensivering van de behandeling, omdat de werking van de alvleesklier door de jaren heen steeds verder afneemt en er dus steeds minder insuline wordt aangemaakt. In het begin volstaan een dieet en leefstijlaanpassingen meestal om het glucosegehalte van het bloed op peil te houden, maar op den duur is daarnaast behandeling met tabletten nodig, dit om de aanmaak van insuline te stimuleren of het lichaam gevoeliger te maken voor insuline. Als ook dit niet meer toereikend is moet worden overgestapt op het inspuiten van insuline; dit is het natuurlijke beloop van diabetes type 2.

## Zorgen en bezwaren

Aanleiding voor het maken van de website was dat veel mensen met diabetes type 2, maar ook hun behandelaars, afhoudend reageren en soms lang wachten met de overstap op insuline vanwege zorgen en bezwaren over de insulinebehandeling, ook wel psychologische insulineresistentie genoemd [1]). Het kan gaan om een verondersteld gebrek aan kennis en

vaardigheden om zelf insuline toe te dienen; daarnaast zien mensen met diabetes onder andere op tegen de pijn van injecties, ze zijn bang voor te lage bloedglucosewaarden (hypo's) of een toename in gewicht. Hierdoor blijven ze, vaak onterecht, de behandeling met insuline uitstellen. Dit wachten verhoogt het risico op complicaties op de lange termijn. Tevens kunnen zorgen en bezwaren over insuline bij mensen die wel al gestart zijn met insuliner therapie leiden tot therapieontrouw.

## HYP0inzicht.nl

De gebruiksvriendelijke website start met een educatieve zelftest, gebaseerd op de bestaande vragenlijst 'Insulin Treatment Appraisal Scale' [2]. Deze biedt per stelling over de voor- en nadelen van insulinegebruik een objectieve en realistische uitleg. Het resultaat van deze test is een gepersonaliseerd zorgenlijstje dat de patiënt kan bespreken met de eigen diabeteszorgverlener. De antwoorden op de vragenlijst (ITAS) van bezoekers van de website laten zien dat

de meest voorkomende zorgen rondom insuliner therapie zijn:

- ▶ de pijn, moeite en schaamte rondom de injecties;
- ▶ moeilijker verantwoordelijkheden kunnen dragen;
- ▶ afhankelijk worden van de dokter;
- ▶ door anderen als zieker gezien worden;
- ▶ minder flexibel zijn;
- ▶ een grotere kans op hypo's hebben;
- ▶ gewichtstoename;
- ▶ meer zorgen van familie en vrienden.

Er worden wel degelijk ook voordelen gezien van insuliner therapie, namelijk: dat insuline helpt om diabetescomplicaties te voorkomen en de gezondheid te verbeteren, dat een behandeling met insuline niet per se betekent dat men plezierige activiteiten moet opgeven, dat insuline helpt bij het handhaven van een goede bloedglucosespiegel en dat insuline ervoor zorgt dat men meer energie heeft.

De website biedt een verzameling van korte artikelen, interactieve oefeningen en praktische tips over diabetes, de behandeling, het overstappen op insuline en hoe om te gaan met hypo's. Een belangrijk en zeer gewaardeerd onderdeel is de zogenaamde 'hypo-oplosser'. Deze laat op speelse wijze het effect zien van diverse voedingsmiddelen op de bloedglucosewaarde (de hoogte en snelheid van stijgen) tijdens een hypo.

Niet zelden hebben patiënten de neiging te overeten in reactie op een hypo met een hyperglykemie als gevolg. Anderen zijn te 'zuinig' met hypo-correctie en komen zo in de problemen.

## Gebruikerservaringen

Hulpverleners in de diabeteszorg, zoals de huisarts, praktijkondersteuner, diabetesverpleegkundige en apotheker, kunnen uiteraard naar HYP0inzicht verwijzen. De reacties op de website zijn lovend. Een evaluatie liet zien dat de helft van alle bezoekers geen zorgen had over hypo's en van de overige 50 procent waren bij 85 procent de zorgen na het lezen van de informatie op de website (enigszins) afgenomen. 15 procent kon nog niet beoordelen of ze dachten dat de informatie hen zou helpen hypo's te voorkomen, maar van de overige 85 procent dacht 91 procent (enigszins) van wel. Op de vraag of deze website nuttig voor hen was, antwoordde 88 procent van wel. Het gebruiksgemak kreeg een rapportcijfer 7.9 (op een schaal van 1 tot 10) en de inhoud kreeg een 7.6.

## Samenwerking

Het Diabetescentrum en de afdeling medische psychologie van VUmc hebben een traditie op het gebied van onderzoek en behandeling van diabetes, met bijzondere aandacht voor de psychosociale aspecten en het bevorderen van zelfmanagement. De website is ontwikkeld door een team van

VUmc onder leiding van professor Frank Snoek in samenwerking met Novo Nordisk, zorgverzekeraar Zilveren Kruis en multi-mediabedrijf Emmia.

## Bronnen ▶▶

1. Peyrot M., Rubin R.R., Lauritzen T., Snoek F. J., Matthews D. R., & Skovlund S. E. (2005). Psychosocial problems and barriers to improved diabetes management: results of the Cross-National Diabetes Attitudes, Wishes and Needs (DAWN) Study. *Diabetic Medicine*, 22(10), 1379-85.
2. Snoek F. J., Skovlund S. E., & Pouwer F. (2007). Development and validation of the insulin treatment appraisal scale (ITAS) in patients with type 2 diabetes. *Health and Quality of Life Outcomes*, 20, 5:69. ◀◀