



de **POH**

TIJDSCHRIFT VOOR EN DOOR PRAKTIJKONDERSTEUNERS

Sekse altijd meewegen
in de spreekkamer

Webtool cardiometabool

Plantensterolen bieden
extra mogelijkheden

Multidisciplinaire
aanpak werkt

HYPOinzicht.nl

Maart 2014
Jaargang 7

1

Website voor mensen met Diabetes type 2
die willen overstappen op insuline

HYPOinzicht.nl

Sinds november is de website www.HYPOinzicht.nl online. Deze vrij toegankelijke website informeert mensen met diabetes type 2 die willen overstappen of recent zijn overgestapt op insuline over insulinegebruik en meer specifiek hypoglykemie.

Tekst | drs. Stefanie Rondags en prof. dr. Frank Snoek

De progressieve aard van diabetes type 2 vereist vaak een geleidelijke intensivering van de behandeling, daar de werking van de alvleesklier door de jaren heen steeds verder afneemt en er dus steeds minder insuline aangemaakt wordt. In het begin volstaan meestal een dieet en leefstijlaanpassingen om het glucosegehalte van het bloed op peil te houden, maar op den duur is daarnaast een behandeling met tabletten nodig,

insuline. Hiervoor zijn meerdere redenen aan te wijzen. Mensen denken vaak dat ze 'gefaald' hebben bij het reguleren van diabetes met een gezonde leefstijl en tabletten, of dat insulinegebruik behoorlijk wat kennis en vaardigheden vereist. Starten met insuline is dus een flinke stap voor zowel de patiënt, diens naasten, als de hulpverlener. Patiënten zien daarnaast onder meer op tegen de pijn van injecties. Ook zijn ze bang

bezwaren door middel van stellingen weergeeft en waarbij op objectieve en realistische wijze wordt uitgelegd of ze 'waar' zijn. Resultaat van deze test is een gepersonaliseerd zorgenlijstje dat de patiënt kan bespreken met de eigen huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige. De rest van de website is een verzameling van educatieve teksten en praktische tips over diabetes, de behandeling, het overstappen op insuline en hoe om te gaan met hypo's. Tevens is er een zogenaamde 'hypo-oplosser'. Deze laat op speelse wijze het effect van diverse voedingsmiddelen zien op de bloedglucosewaarden (de hoogte en snelheid van stijgen en dalen) tijdens een hypo. Uit onderzoek blijkt dat bij 95 procent van de mensen met diabetes type 2 op insuline hypo's voorkomen, waarbij de symptomen kunnen variëren van mild tot ernstig. Het is van belang om hier effectief mee te leren omgaan. ■

HYPOinzicht wil het starten met insuline vergemakkelijken

die de aanmaak van insuline stimuleren of het lichaam gevoeliger maken voor insuline. Als ook dit niet meer toereikend is moet er worden overgestapt op het inspuiten van insuline. Met dit natuurlijke verloop van diabetes type 2 krijgt een groeiende groep patiënten vroeg of laat te maken.

Weerstand tegen insuline

Aanleiding voor de website is dat uit onderzoek (onder meer de DAWN studie) is gebleken dat zowel hulpverleners als patiënten met diabetes type 2 weerstand voelen tegen het starten met

voor te lage bloedglucosewaarden (hypo's) of een toename in gewicht. Hierdoor blijven ze, vaak onterecht, de behandeling met insuline uitstellen met alle negatieve gevolgen voor de glucose-instelling van dien.

HYPOinzicht

HYPOinzicht ondersteunt patiënten bij het onderzoeken van de persoonlijke onzekerheden en twijfels over het starten met insuline. Op basis van de Insulin Treatment Appraisal Scale (ITAS) ontwikkelde Snoek en collega's een test die de meest voorkomende zorgen en

De auteurs zijn verbonden aan de onderzoeksgroep psychosociale diabetologie, afdeling medische psychologie van VUmc te Amsterdam

Verantwoording

De inhoud van www.HYPOinzicht.nl is tot stand gekomen onder verantwoordelijkheid van een team van VU medisch centrum (Vumc) onder leiding van professor Frank Snoek in samenwerking met Novo Nordisk en zorgverzekeraar Achmea. Voor de vormgeving en functionaliteit werd Emmia benaderd. Dit multi-mediabedrijf heeft ruime ervaring in het maken van educatieve programma's, websites en tools voor educatieve uitgeverijen, (semi)-overheidsinstellingen en het bedrijfsleven. De inhoud van HYPOinzicht is onafhankelijk en gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten en patiëntervaringen. 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.

The screenshot shows the homepage of the HYPOinzicht website. At the top left is the logo 'HYPOinzicht' with a magnifying glass icon. To the right are social media icons for Facebook and Twitter. A quote in a speech bubble asks: 'Is voor best ruikend om te starten met insuline, maar het is me enorm meegenomen!'. Below this is a woman in a yellow shirt. A navigation menu on the right includes: 'Over HYPOinzicht', 'Bibliotheek', 'Nuttige Links', 'Ervaringen', 'Hypo-oplosser', and 'Lees de folder'. The main content area features a 'STARTEN MET INSULINE?' button and a 'TEST UW KUK OP INSULINE!' button. Below this is a section 'ALLES OVER HYPO'S...' with five circular buttons: 'WAT IS EEN HYPO?', 'HOE HERKENT U EEN HYPO?', 'HOE VOORKOMT U EEN HYPO?', 'HOE LOST U EEN HYPO OP?', and 'KUNNEN HYPO'S KWAAD?'. At the bottom right is a 'Geef uw feedback' button. The footer contains logos for Novo Nordisk, VUmc, and achmea, and the text 'Powered by Emmia'. A footer bar at the very bottom lists: 'Cookies - Veelgestelde vragen - Privacy statement - Disclaimer'.

The screenshot shows the 'Hypo-oplosser' tool on the HYPOinzicht website. At the top left is the logo 'HYPOinzicht'. To the right are social media icons for Facebook and Twitter. The page title is 'Hypo-oplosser' with 'HOME' and 'TERUG' buttons. The main text explains: 'Stel, u meet een lage bloedsuiker van bijvoorbeeld 3,5 mmol/l, een hypo. Dat vraagt om een reactie: iets eten of drinken. Maar hoeveel is nodig, wat helpt nu het best? Kies twee van de producten en sleep deze naar de lege vakjes beneden de meters. Druk op start om te zien hoe snel en hoe hoog uw bloedglucose gemiddeld ongeveer zal stijgen door deze producten.' Below this is a grid of 12 food and drink icons. To the right are two vertical glucose level meters. The left meter shows a level of 7.5 mmol/l with a text box: 'Uw bloedglucose is binnen 10 minuten op peil gebracht.' The right meter shows a level of 8.5 mmol/l with a text box: 'Het duurt een half uur voor u uit de hypo bent. Pas op dat u niet teveel neemt.' Below the meters are buttons for 'OPNIEUW' and 'CONCLUSIE', and a control panel with '1 portie(s)' and plus/minus buttons. The footer contains logos for Novo Nordisk, VUmc, and achmea, and the text 'Powered by Emmia'. A footer bar at the very bottom lists: 'Cookies - Veelgestelde vragen - Privacy statement - Disclaimer'.