

Hoe kies je de behandelvorm die bij jou past?

Keuzes, keuzes, keuzes...

Welke behandeling kies je? Welk hulpmiddel wil je gebruiken? Wil je meer bewegen? Hulp van een diëtist? Als je diabetes hebt – welk type dan ook – dan valt er nogal wat te kiezen. Hoe kom je in het oerwoud aan mogelijkheden tot de beste keuze voor jou? Journalist en voormalig diabetescoach Stefanie Rondags (MODY3) zoekt het uit. TEKST STEFANIE RONDAGS ILLUSTRATIE DOMENICA/DEPOSITPHOTO

Dolgraag wil ik een flash-sensor om mijn bloedglucosewaarde goed in de gaten te houden en tijdig bij te kunnen sturen. Maar Zorginstituut Nederland heeft voor mij bepaald dat dat niet kan. Nou ja, het kan wel, maar dan moet ik de sensoren zelf betalen. Ik heb namelijk niet meerdere keren per dag insuline nodig – een voorwaarde voor vergoeding – maar neem bij elke maaltijd tabletten repaglinide. Daarom 'trakteer' ik mezelf een paar keer per jaar op een sensor. Voor twee weken meer tijd binnen doelbereik en meer innerlijke rust. Toen ik dat afgelopen week op mijn halfjaarlijkse controle vertelde aan mijn internist, kwam hij met het aanbod om een brief aan mijn zorgverzekeraar te schrijven. Geen garanties, zei hij, maar hij kon het

proberen. Zo kreeg ik opeens meer keuzemogelijkheden dan ik dacht te hebben. Het enige dat daarvoor nodig was, was het uitspreken van mijn verlangens.

Wat is de beste keuze voor jou?

De zorgverzekeraar bepaalt voor een belangrijk deel welke mogelijkheden in behandelingen wij hebben. Binnen die mogelijkheden valt er gelukkig ook nog een hoop te kiezen – in overleg met je arts. Zo zijn er verschillende types insuline, tabletten of andere injecties (GLP-1 agonisten), allemaal met een andere werking en bijwerkingen. Er zijn pennen en pompen. En pompen mét een slangetje

en zonder. Dan zijn er nog diverse bloedglucosemeters en sensoren op de markt. Simpele bloedglucosemeters, maar ook meters met grafieken, tabellen en lampjes. Flash of real time-sensoren. Handmatig bediend

of via verschillende hybrid closed loop-systemen (automatische afgifte van insuline, waarbij sensor en pomp samenwerken). Naast medicijnen en hulpmiddelen zijn er dan ook nog keuzes te maken als het gaat om je leefstijl. Wil je bijvoorbeeld meer bewegen of anders eten – en zo ja, hoe dan? Wil je daar hulp voor inschakelen, bijvoorbeeld van een diëtist? Uiteindelijk gaat het om: hoe wil jij met je diabetes omgaan? Wat heb je nodig om fijn te leven?

Vijfstappenplan

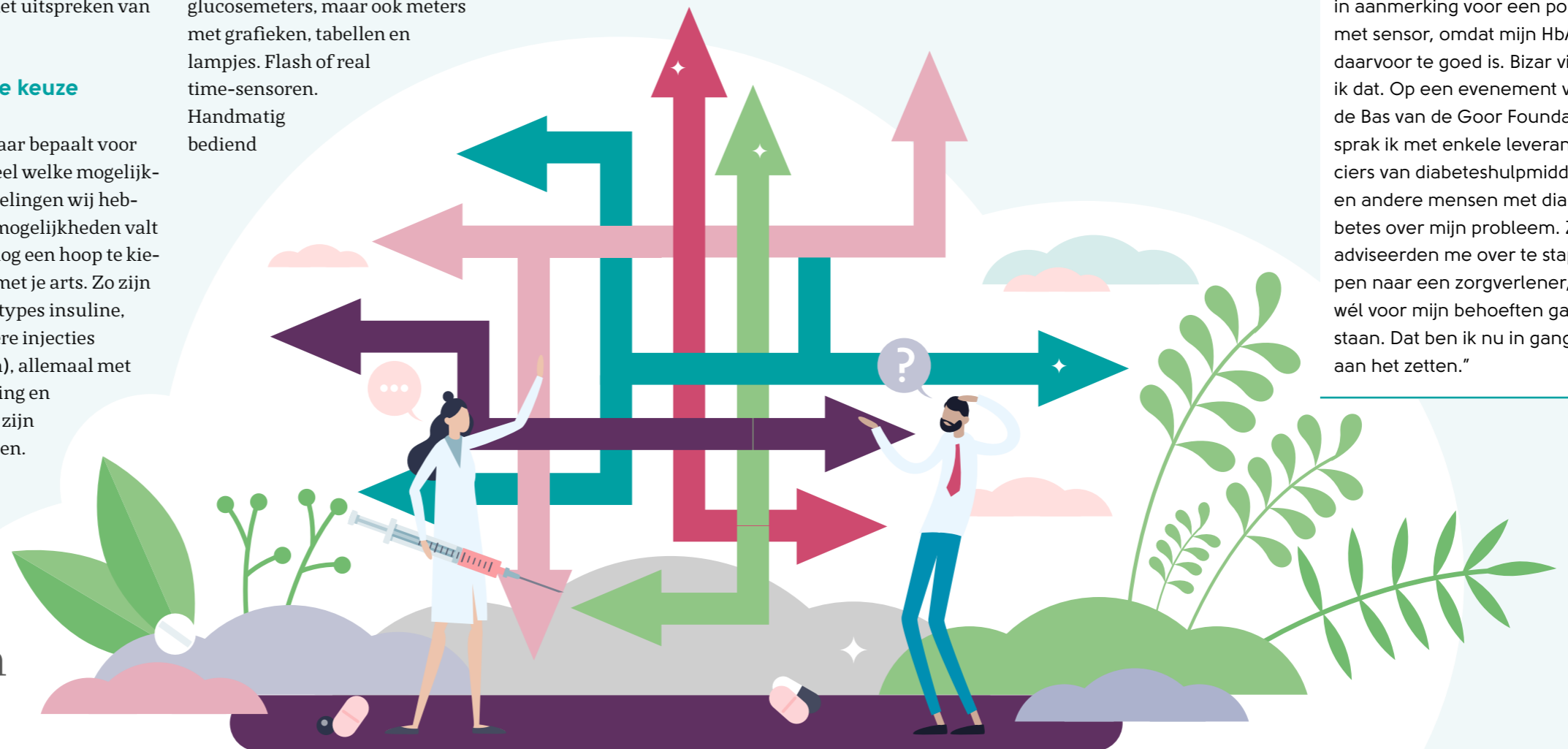
Hoe maak je op een goede manier een keuze binnen de mogelijkheden die je hebt? Jelle Hermus, oprichter van het platform voor een leuker en simpeler leven genaamd SoChicken, deelt op zijn website een vijfstappenplan om tot goede keuzes te komen. Want: als je zelf ergens bewust voor kiest, dan sta je meer achter die keuze en ben je gemotiveerder dan als iemand anders die keuze voor jou maakt. ▶

DIABETES EXPERTS OPZOEKEN

Opleider Positieve Gezondheid **Brigiet Brink**, die zelf diabetes type 1 heeft, adviseert mensen met diabetes om op diabetes-evenementen in gesprek te gaan met diabetesexperts. "Sinds ik in de overgang zit vliegen mijn waarden onvoorspelbaar alle kanten op. Toch kom ik volgens mijn huidige zorgverleners niet in aanmerking voor een pomp met sensor, omdat mijn HbA1c daarvoor te goed is. Bizar vind ik dat. Op een evenement van de Bas van de Goor Foundation sprak ik met enkele leveranciers van diabeteshulpmiddelen en andere mensen met diabetes over mijn probleem. Zij adviseerden me over te stappen naar een zorgverlener, die wél voor mijn behoeften gaat staan. Dat ben ik nu in gang aan het zetten."



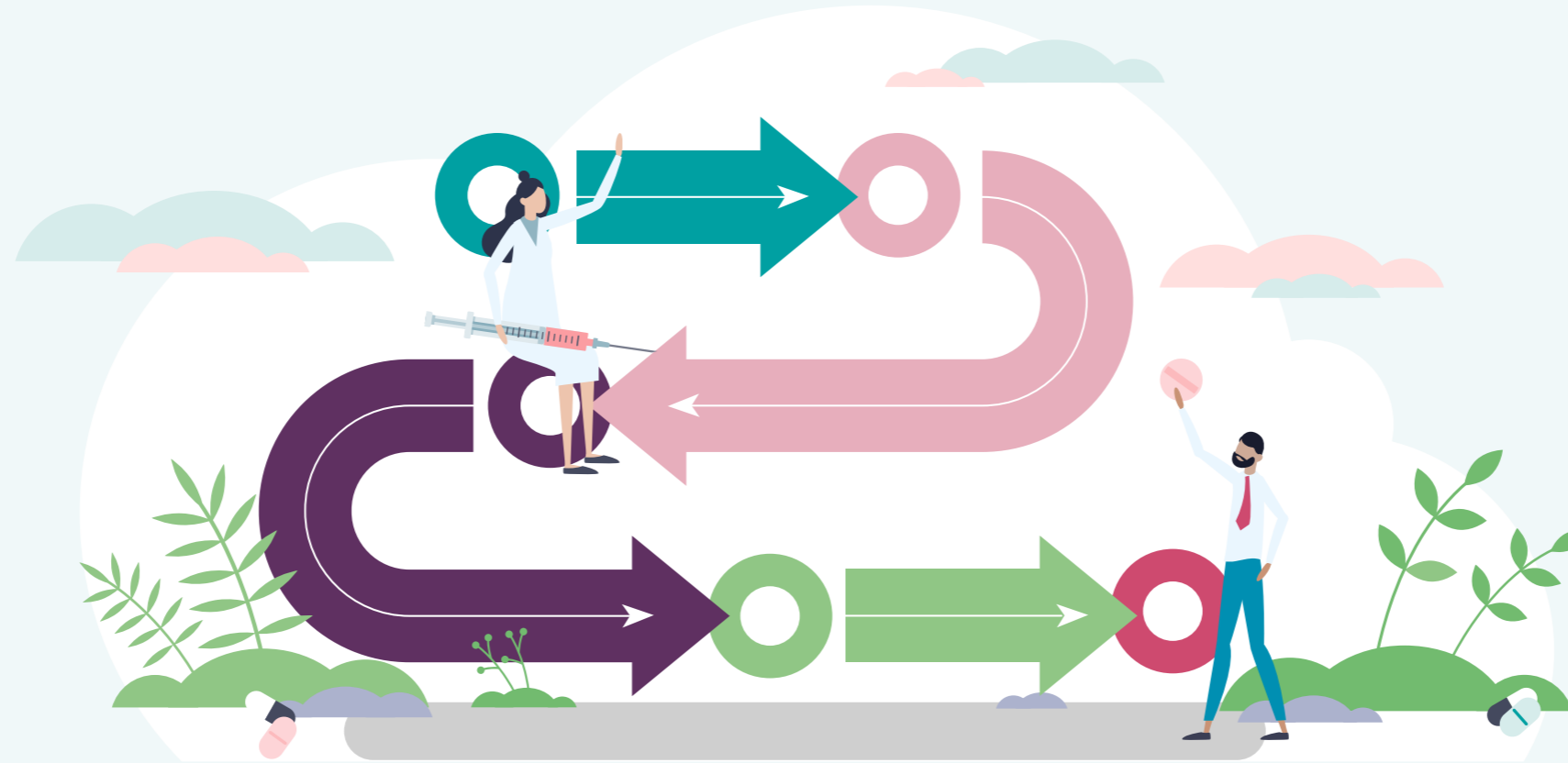
'Het enige wat nodig was, was het uitspreken van mijn verlangens'





'HOU VOL ALS JE IETS WILT'

Hans Rebers (79, diabetes type 2) onderschrijft het belang van leren van experts en ervaringsdeskundigen: "Een aantal jaar geleden moest ik overstappen van tabletten naar insuline. Mijn diabetesverpleegkundige wees mij op de cursussen van Diabetesvereniging Nederland. Daar heb ik veel geleerd waardoor ik niet alleen aan mijn arts 'vastzit' voor informatie. Door zorgverleners word ik eigenwijs genoemd omdat ik kritisch ben en vragen stel. Op informatie-avonden en tijdens wandelactiviteiten sprak ik anderen met diabetes en hoorde hun ervaringen. Zo kwam ik op het spoor van de flash sensor. Dat wilde ik ook! Ik ben ervan overtuigd dat mijn moeder minder last had gekregen van complicaties als zij zo'n hulpmiddel had kunnen gebruiken. Het kostte veel moeite, want ik kwam niet in aanmerking voor vergoeding, maar inmiddels heb ik 'm. Ik geef niet zomaar op. Aan anderen zeg ik: hou vol als je iets wilt!"



Toegespitst op diabetes ziet Jelle's stappenplan er als volgt uit:

Stap 1

Bepaal wat je probeert te bereiken. De juiste keuze helpt jou vooruit richting die gewenste uitkomst. Streef je bijvoorbeeld naar een zo strak mogelijke instelling? Dan is een pomp met RT-CGM misschien een passendere keuze dan een pen met bloedglucosemeter. Wil je – als het gaat om diabetes type 2 – onderzoeken of je van insuline terug kunt naar pillen? Dan is een leefstijlcoach misschien een optie.

Stap 2

Verken de verschillende mogelijkheden. Informeer jezelf zo goed mogelijk over alle opties. Vraag naar ervaringen van andere mensen met diabetes, vraag je zorgverlener om advies

en zoek naar informatie en reviews. Gebruik de keuzehulp voor diabetes type 2 op de website van Diabetesvereniging Nederland. Volg een webinar of cursus om meer te leren. Ga naar Diabetes TechLab waarbij je verschillende hulpmiddelen kunt zien, voelen, ervaren en vergelijken. Zorg ervoor dat je weet wat er te kiezen valt.

Stap 3

Maak een lijstje met plussen en minnen. Zet de behandelmogelijkheden voor jezelf op een rij. Stel jezelf hier vragen over om te bepalen in hoeverre ze bij je passen. Als het gaat om hulpmiddelen bijvoorbeeld: worden ze voor jou vergoed? Zo nee, kun je ze dan zelf betalen? Hebben

ze bepaalde mogelijkheden die jij belangrijk vindt? Sport je bijvoorbeeld veel en welke pomp of welk systeem past daar goed bij? Verzamel zoveel mogelijk voor- en nadelen en omcirkel die zaken die er voor jou het meest toe doen. Zo zie je per hulpmiddel in één oogopslag naar welke keuze je neigt.

Stap 4

Onderzoek of je de nadelen kunt minimaliseren. Misschien is een bepaald hulpmiddel niet te verkrijgen bij jouw leverancier, maar lukt dat bij een andere leverancier wel. Of misschien denk je dat je iets lastig vindt, maar zeggen anderen dat het in de praktijk vooral een kwestie van wennen is. Zie een

nadeel niet zomaar als voldongen feit, maar kijk of je er creatief mee om kunt gaan.

Stap 5

Hak de knoop door. Als het op basis van de voorgaande stappen nog niet duidelijk voor je is wat je gaat kiezen, luister dan naar je gevoel. Van welke optie word je blij? Bedenk dat je in veel gevallen niet vastzit aan je keuze, maar later nog iets anders kunt kiezen (of terug kunt naar wat je al had). De keuze voor een insulinepomp staat vaak wel al langer vast. Maar verschillende fabrikanten van insulinepompen werken met een proefperiode zodat je een paar maanden kunt onderzoeken of het voor jou de beste keuze is. ◀



ERVARINGS-DESKUNDIGEN

Ook **Ecko Schuil** (61 jaar, diabetes type 1) liet zich door diabetesexperts adviseren: door ervaringsdeskundigen. "Op zoek naar informatie kwam ik op Facebook een groep van en voor mensen met diabetes tegen. Ze waren bezig met Do-It-Yourself-loopen. Daar las ik dat je je pomp aan een sensor kunt koppelen, via een bluetooth apparaatje. Hiermee kun je de pomp automatisch insuline toe laten dienen via een algoritme. Fantastisch vond ik dat! Ik ging er meteen mee aan de slag. Sinds ik loop zit ik voor 95 procent van de tijd binnen de normaalwaarden. Nu vertel ik er ook anderen over, zoals laatst op Diabetes TechLab georganiseerd door Diabetesvereniging Nederland."

Brede vergoeding

Diabetesvereniging Nederland vindt dat iedereen met diabetes zelf keuzes moet kunnen maken. En dat er dus ook genoeg mogelijkheden moeten zijn waaruit je een keuze kunt maken. Daarom maakt de vereniging zich al jaren hard voor een brede vergoeding van hulpmiddelen en technologieën die op de markt komen. Bekijk wat wij doen op dvn.nl.