



**IK HEB
TYPE 1 DIABETES,
EN NU?**

JDRF BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES



Inhoudsopgave

Verschillende insulines	p. 6
Insulinepompen	p. 12
Bloedglucosemeters	p. 14
CGM's	p. 17
Flash glucose monitoring	p. 18



Hopelijk ben je door de eerste, chaotische fase heen en kan je inmiddels een beetje wennen aan het leven met Type 1 Diabetes. Je bloedglucosemeter, koolhydraten tellen en insuline spuiten zijn waarschijnlijk al vast onderdeel in je dagelijkse ritme. Maar er is meer, en daar vertellen we je graag over.

Verschillende **insulines**

De kans is vrij groot dat je op dit moment nog insuline spuit met een pen. De kans is ook vrij groot dat je gebruik maakt van de insulines Lantus (langwerkend) en Novorapid (ultrakortwerkend). Er zijn echter meer insulines. We zetten ze voor je op een rij:

Langwerkend en ultralangwerkend

Een (ultra) langwerkende insuline spuit je éénmaal daags. Deze insuline zorgt ervoor dat je bloedglucosewaarde stabiel blijft als je niet zou eten, drinken of bewegen. Het houdt je basis bloedglucosewaarde dus stabiel.



Langwerkend

- Lantus wordt gemaakt door farmaceut Sanofi.
- Levemir wordt gemaakt door farmaceut Novo Nordisk.
- Abasaglar wordt gemaakt door farmaceut Eli Lilly.

Ultralangwerkend

- Tresiba werkt een paar uur langer door in het lichaam dan Lantus of Levemir waardoor het minder problematisch is als je een keer een dosis vergeet. Tresiba wordt gemaakt door farmaceut Novo Nordisk.



Ultrakortwerkend

In de volksmond spreken we vaak van kortwerkende en langwerkende insuline, maar de insuline die de meeste mensen met Type 1 Diabetes gebruiken is ultrakortwerkend. Deze insuline werkt zo'n 2 à 3 uur in het lichaam en wordt gebruikt bij maaltijden. Het is bedoeld om te zorgen dat de bloedsuikerspiegel niet te ver gaat stijgen na een maaltijd. De hoeveelheid insuline die je nodig hebt is afhankelijk van het aantal koolhydraten in de maaltijd.

Er zijn drie veelgebruikte varianten van ultrakortwerkende insuline

- Novorapid wordt gemaakt door farmaceut Novo Nordisk.
- Humalog wordt gemaakt door farmaceut Eli Lilly.
- Apidra wordt gemaakt door farmaceut Sanofi.

Het kan zijn dat de ene insuline fijner voor jou werkt dan de andere, of dat een insuline een allergische reactie op wekt. Wees je ervan bewust dat hierin keuzes zijn en geef het bij je diabetesverpleegkundige aan als je denkt dat een andere insuline je kan helpen.

er zijn nu
150.000
nederlanders
met T1D

15.000
daarvan zijn
kinderen en jongeren

De groei van T1D
is het grootst
bij kinderen onder de
5 JAAR



Insulinepompen

Een insulinepomp is een hulpmiddel bij de behandeling van Type 1 Diabetes en kun je zien als vervanging van insulinepennen. Het grootste verschil is dat je niet langer gebruik maakt van twee verschillende insulines. In plaats van langwerkende en kortwerkende insuline maakt een insulinepomp alleen gebruik van kortwerkende insuline. De insulinepomp geeft deze 24/7 met kleine beetjes af ter vervanging van langwerkende insuline. Het voordeel is dat je daarmee makkelijker de hoeveelheid insuline kan aanpassen, bijvoorbeeld bij sport door minder insuline af te geven, of bij stressvolle periodes door meer insuline toe te dienen. In plaats van de injectie bij de maaltijd, kun je met een insulinepomp bolussen tijdens de maaltijd.



Er zijn verschillende insulinepompen op de Nederlandse markt. Als je nu voor een insulinepomp kiest, heb je de keuze uit de volgende systemen:

- Accu Chek Insight van fabrikant Roche.
- Medtronic 640G van fabrikant Medtronic.
- Omnipod van fabrikant Insulet, geleverd door Ypsomed.

Verschillende websites, zoals Pompnet en Stichting ééndiabetes, hebben een overzicht van alle insulinepompen op hun website staan.'

Bloedglucosemeters

Waarschijnlijk heb je na je diagnose een bloedglucosemeter gekregen van je diabetesverpleegkundige en gebruik je deze nog steeds. Niks mis mee, maar het is fijn om te weten dat er verschillende fabrikanten zijn van bloedglucosemeters. Het kan geen kwaad bij je diabetesverpleegkundige te informeren welke meters er zijn en of er misschien een meter is die beter bij jou past, doordat deze bijvoorbeeld een boluscalculator is, kleiner is of minder bloed nodig heeft.

Van Type 1
Diabetes heb je
nooit vakantie





CGM's

CGM staat voor Continue Glucose Monitoring. Een CGM is een sensor die iedere paar minuten je bloedglucosewaarde registreert en naar de bijbehorende ontvanger stuurt. Een CGM geeft een alarm als je een te hoge of te lage waarde hebt, op basis van je eigen instellingen.

Er zijn drie fabrikanten/leveranciers van CGM's in Nederland.

- Het Dexcom Systeem, wat in Nederland geleverd wordt door Zkope.
- Verschillende systemen van Medtronic, die samenwerken met insulinepompen van Medtronic.
- De Freestyle Navigator van Abbott.

Flash glucose **monitoring**

Flash Glucose monitoring is een innovatieve manier van glucose meten die eigenlijk een combinatie is van CGM en reguliere bloedglucosemetingen. Flash Glucose Monitoring gebeurt door middel van een onderhuidse sensor, maar geeft alleen een signaal door als de ontvanger bij de sensor wordt gehouden. Het systeem geeft geen alarmen af en laat alleen je bloedglucosewaarde zien op het moment dat je deze meet. Wel kan een flash glucose monitoring systeem je hetzelfde inzicht bieden als een CGM, namelijk door een curve te laten zien en met pijltjes aan te geven of je glucosewaarde stijgt of daalt.

Er is op dit moment één Flash Glucose Monitoring systeem op de markt: de Freestyle Libre van Abbott.



Meer weten over JDRF, Type 1 Diabetes of andere zaken? Stuur gerust een email naar vhuigen@jdrf.nl

Steun **JDRF**

Een toekomst zonder Type 1 Diabetes is mogelijk.

Help JDRF deze toekomst te realiseren.

Dit kan door een financiële bijdrage, als vrijwilliger
of door deel te nemen aan een van onze evenementen.

Kijk voor meer informatie en de mogelijkheden op
www.jdrf.nl of doneer nu: NL96 RABO 0166 8642 26.



Stichting JDRF Nederland

Kanaalweg 16 G-L, 3526 KL Utrecht
+31 (0)30 662 82 60 | www.jdrf.nl

