



Belevissen van twee zwangere vrouwen met diabetes



Anne-Marie Eerenstein (29) is zwanger van haar eerste kindje, Lysbeth Slotegraaf (33) verwacht een tweeling. Lysbeth heeft sinds haar 24e diabetes type 1 en werkt als woonbegeleidster met mensen met een verstandelijke beperking. Anne-Marie heeft sinds haar 4e jaar diabetes type 1. Ze werkt als communicatiemedewerker bij Diabetesvereniging Nederland.

Hoi Lysbeth,

Mijn eerste bloedglucosemeter was een groot apparaat met enorme strips. Het testresultaat verscheen na een minuut of twee. Verder verkleurden de strips: een pastelkleur was goed, maar een hoge waarde gaf een kleur als een donderwolk... Wat een verschil met de continuglucosemeter (CGM), die ik vorig jaar voor het eerst gebruikte. Een CGM meet via een sensor continu je bloedglucosewaarde en stuurt die informatie door aan je pomp. Helaas worden ze vaak niet vergoed, maar ik kon er eentje lenen van het ziekenhuis. Wat een uitvinding! Op elk moment van de dag weten hoe hoog je zit. Je nachtelijke waarden kunnen terugzien op je pomp in een keurige grafiek. Een waarschuwing krijgen bij een hypo. Het grote voordeel: een CGM laat patronen zien. Ik ontdekte dat ik 's nachts urenlang tussen de 11 en de 13 zat, terwijl mijn waarden 's avonds en 's ochtends prima waren. Dat heeft me dus veel nachtelijke metingen bespaard. Ook een glucosepiek na de maaltijd ("Pasta gegeten?", vraagt mijn diabetesverpleegkundige) is snel opgespoord en bijgesteld. Resultaat: een beter HbA1c voor de zwangerschap. Laatst heb ik nog een week een CGM geleend. Dat gaf rust. Ik meet nu zo vaak, maar dat blijven momentopnames. Met de CGM zie ik weer de grote lijn. En het gaat gelukkig goed! Intensief is het wel: hij piept als ik onder de 4,5 of boven de 8 mmol/l zit, dus ik word soms gek van de piepjes. Maar hij biedt zoveel informatie, dat ik hem onmisbaar vind als je zwanger bent.

Hoi Anne-Marie,

Bij de continuglucosemeter denk ik vooral aan de toekomst. Ik heb voorgesteld aan mijn internist of het iets voor mij was. Hij zegt dat de verwachtingen nogal hoog gespannen zijn en dat die niet altijd waargemaakt worden. Volgens mij is het nu nog niet het ei van Columbus. Onlangs hoorde ik dat de CGM vergoed wordt voor zwangere vrouwen, toch reageert mijn zorgverzekeraar CZ niet enthousiast. Ik moet op papier goed beargumenteren waarom ik de CGM denk nodig te hebben. Door alle drukte, de verbouwing en het feit dat het zo met het meten ook wel gaat, heb ik er geen werk van gemaakt. Daar heb ik spijt van. Ik zie diabetes als een bijbaantje. Voor dat baantje moet je tijd en energie hebben. Toch heb ik nu genoeg ruimte gecreëerd voor mijn diabetes. Het liefst eet ik op dezelfde tijdstippen en houd ik het aantal koolhydraten per maaltijd gelijk om het zo voorspelbaar mogelijk te houden. Mijn metertje geeft een alarm af als het weer tijd is om te meten. Vooruit maar weer. Een paar keer per week voer ik de waarden in de computer in en vanuit het ziekenhuis worden de puntjes op de i gezet. 's Ochtends spuit ik steeds meer voor het ontbijt en de basaal standen worden 's nachts opgevoerd. Ik ben strak ingesteld. Het harde werken van mijn bijbaantje wordt beloond. In het begin van mijn zwangerschap had ik een HbA1c van 64 mmol/mol (8%). Nu rond mijn 25^e week ben ik gedaald naar een HbA1c van 42 mmol/mol (6%).