



Overstappen op een insulinepomp: ja of nee?

Minder pieken en dalen, meer kwaliteit van leven

De overstap op een insulinepomp is voor veel mensen nog een brug te ver. Jammer, want het leven met diabetes kan er gemakkelijker door worden, meent internist Roel Hoogma. Bijvoorbeeld voor Jelly Meijer (46): "Ik heb betere waarden, vooral nuchter zijn ze prachtig." Maar niet iedereen is zo enthousiast. Vijf ervaringsdeskundigen vertellen.

TEKST EVA RENSMAN BEELD MARTINE SPRANGERS

Ongeveer vijftienduizend Nederlanders met diabetes gebruiken een insulinepomp. Dat zouden er best meer mogen zijn, vindt dr. Roel Hoogma, internist-endocrinoloog in het Groene Hart ziekenhuis in Gouda. "Het grootste voordeel van de pomp is dat je geen langwerkende insuline gebruikt. Juist de langwerkende insuline wordt wisselend opgenomen en leidt dus tot wisselende bloedglucosewaarden. Met de pomp gebruik je alleen kortwerkende insuline die je continu, onderhuids in de buik of bil toedient. De insuline wordt beter opgenomen en daardoor krijg je stabielere bloedwaarden. Je bent ook veel flexibeler door die kortwerkende insuline. Als je wat extra's eet of als je meer beweegt kun je daar gemakkelijk op inspelen."

Hoogma promoveerde in 2006 op een onderzoek naar de insulinepomp. Vijf jaar lang volgde hij mensen met diabetes type 1 in vijf Europese landen. De helft van de proefpersonen spoot vier of vijf keer per dag insuline, en de andere helft stapte over op een insulinepomp.

Bij degenen die overstapten op de pomp daalde het HbA1c gemiddeld 0,23 procent meer dan bij de pengebruikers. Geen grote winst dus. Een groot verschil was er wel bij de hypo's en hypers: die kwamen dertig tot zestig procent minder voor, dan bij de pengebruikers. Ook gaven de pompgebruikers aan dat ze zich beter voelden, hun 'kwaliteit van leven' was toegenomen. "Die kwaliteit van leven is een belangrijke reden om mensen de pomp aan te bieden."

NOG ONBEKEND

Toch staan veel mensen huiverig tegenover de insulinepomp. Hoogma: "Dat komt doordat artsen de pomp als laatste redmiddel aanbieden." De bediening kan ook reden zijn om tegen een overstap op de pomp op te zien. Niet nodig, stelt Hoogma. "De een heeft er meer moeite mee dan de ander, maar uiteindelijk is iedereen er in een paar weken aan gewend. Dat is ook de periode die nodig is om de glucosewaarden redelijk stabiel te krijgen."

Internist en onderzoeker Hoogma: 'Velen zien de pomp ten onrechte als laatste redmiddel'





Wat is een insulinepomp?

Een insulinepomp is een klein apparaatje dat een ampul insuline bevat, een motortje met batterijen, een afleesscherm en verschillende bedieningsknoppen. Met een slangetje is de pomp verbonden aan een teflon katheter dat de gebruiker in de buik of bil prikt. Dit naaldje wordt op zijn plaats gehouden met een stevige pleister. De pomp dient het lichaam voortdurend een kleine hoeveelheid insuline toe. Daarmee wordt in de basisbehoefte aan insuline voorzien. Extra insuline voor een maaltijd kan worden 'gebolust': met een druk op de knop wordt extra insuline toegediend.

De eerste twee tot vier weken zijn nodig om een juiste basisdosering te vinden. Daarna gaan we 'fijnslijpen', we leren mensen trucjes om nóg preciezer te reageren." Voor mensen met diabetes type 2 is de insulinepomp vaak nóg een stap verder. "Veel mensen met type 2 vinden de overstap op insuline al het laatste stadium. Daarom maken weinigen daarna nog de overstap naar een insulinepomp. Zonde, want mensen met type 2 die vier keer per dag spuiten kunnen ook baat hebben bij een insulinepomp. Zeker als ze wat jonger zijn, werken en een onregelmatig leven leiden."

NADELEN

Maar een insulinepomp heeft niet alleen voordelen. "De zichtbaarheid kan een nadeel zijn. Sommige mensen vinden het vervelend dat ze de pomp altijd bij zich moeten hebben, ook 's nachts. Je kunt je daardoor minder vrij voelen. En bij sommige sporten kun je de pomp niet gebruiken. Bijvoorbeeld bij diepzeeduiken en contact-sporten. Als je lang wilt sporten, zul je soms moeten bijspuiten met de pen en de pomp moeten loskoppelen." Een ander probleem is het risico dat de pomp niet goed werkt. "De katheter kan verstopt raken, er kan een luchtbel in het systeem zitten. Dat is gevaarlijk, want je krijgt dan geen insuline meer en op korte termijn schieten de glucosewaarden omhoog. Dat kan zelfs tot zulke hoge waarden leiden dat je in het ziekenhuis moet worden opgenomen. Daarom is het erg belangrijk dat je blijft meten, minstens vier keer per dag, en ingrijpt als dat nodig is." Om die reden schrijft Hoogma de insulinepomp aan sommige mensen bewust niet voor. "Als iemand nooit meet, de Nederlandse taal niet beheerst of onvoldoende inzicht heeft, krijgt die persoon van mij geen insulinepomp. Dat is te gevaarlijk. Ook mensen met een psychiatrische stoornis geef ik geen pomp."

Heel soms komt het voor dat mensen niet tegen de pomp kunnen vanwege huidproblemen. "Er kunnen problemen ontstaan door een allergische reactie op de teflon katheters of de pleisters of doordat er huidirritaties ontstaan. In overleg met de dermatoloog zijn er soms wel oplossingen, bijvoorbeeld hypo-allergene pleisters of bepaalde crèmes. Er zijn verschillende soorten naalden, ook daarin kun je experimenteren."

VOOR WIE

Voor sommige groepen levert het gebruik van de insulinepomp extra winst op. Dat geldt voor zwangere vrouwen voor wie een goede instelling belangrijk is, maar ook voor mensen die veel last hebben van hypo's. Ook kinderen kan het pompje een gemakkelijker leven bezorgen. "Veel kinderen hebben een hekel aan spuiten. Ouders moeten dan meerdere malen per dag die strijd aan. Dat probleem heb je met een pomp niet. Daar komt bij dat kinderen met een pomp meestal beter zijn ingesteld, omdat je gemakkelijker kunt inspelen op wat zij doen. Eten ze een keer weinig omdat ze het niet lusten of juist veel omdat ze op een feestje zijn, dan kun je daar snel op reageren."

Ongeveer veertig tot vijftig procent van de jongeren met diabetes tot 18 jaar gebruikt de insulinepomp. "Bij de volwassenen met type 1 zou eenzelfde percentage baat hebben bij de pomp. Dat is nu ongeveer vijftien tot twintig procent. Ik vind dat in principe iedereen met type 1 de keuze moet worden voorgelegd. Niet omdat het HbA1c zoveel verbetert, maar omdat de kwaliteit van het leven met diabetes beter kan worden. Bij de mensen met diabetes type 2 zou zo'n vijf tot tien procent winst kunnen boeken met de insulinepomp. Dat lijkt misschien weinig, maar dat zijn toch veertig- tot tachtig-duizend mensen."

Jelly Meijer (46) en dochter Liesbeth Nanninga (11), beiden diabetes type 1, stapten over op de insulinepomp.



'Veel betere waarden, en je bent flexibeler'

Liesbeth (11): "Toen ik 8 jaar was, kreeg ik diabetes. Het spuiten vond ik vervelend, ik kreeg er blauwe plekken van en het deed pijn. En ik moest heel vaak bij spuiten, mijn waarden wisselden erg. De kinderarts stelde voor om de pomp te gebruiken. Eerst vond ik het eng: ik schrok vooral van het geluid, het is best een harde klik. Het deed geen pijn. Eerst prikten mijn ouders, nu doe ik het zelf. Mijn moeder wilde ook de pomp gaan gebruiken, zij heeft ook diabetes."

Jelly (46): "In het begin zaten we vreselijk te prutsen. Als we een nieuwe naald gingen inbrengen, waren we een kwartier bezig met spullen klaar zetten. Nu gaat het allemaal vanzelf. Ik heb bewust dezelfde pomp genomen."

Liesbeth: "Ik ben er helemaal aan gewend. Mijn waarden zijn beter, al zit ik nog vaak een beetje te hoog of te laag. Soms zijn kinderen nieuwsgierig, dan vragen ze wat er in mijn broekzak zit. Ik leg het dan gewoon uit, dat vind ik helemaal niet moeilijk."

Jelly: "Ik heb al lang diabetes, werk bij DVN en weet er veel van. Toch zag ik ertegen op. Afhankelijk zijn van een apparaatje stond me tegen. En ik was bang voor enorme hypers als de pomp opeens niet zou werken. Gelukkig hebben we dat allebei nooit gehad."

Liesbeth: "Het naaldje prik ik altijd in mijn bil en de pomp stop ik in mijn broekzak. Ik heb nog steeds af en toe blauwe plekken, maar dat vind ik niet vervelend. Ze zitten op mijn billen, dus als ik ga zwemmen of gymmen ziet niemand het."

Jelly: "De pomp bevalt me heel goed. Ik heb veel betere waarden, vooral nuchter zijn ze prachtig. En je bent zo veel flexibeler. Voor Liesbeth is dat ook heel belangrijk. Ze kan veel meer. Sporten, spontaan gaan zwemmen, snoepen op een feestje, zonder dat ze er meteen problemen door krijgt. En dat maakt haar leven een stuk gemakkelijker."

'De flexibiliteit van de pomp mis ik wel'

Viviane Botman (37) stapte over op de insulinepomp, maar stopte er na een aantal jaar weer mee. "Vrij snel nadat op mijn 26ste werd ontdekt dat ik diabetes type 1 heb, ben ik op de pomp overstapt. Ik was moeilijk in te stellen. Met de pomp ging het beter. De bediening viel me mee. Het was vooral fijn dat ik mijn vrijheid weer een beetje terug had. Met de pen zit je aan een vast ritme vast, en dat past eigenlijk niet goed bij me.

Toch ben ik een paar jaar geleden weer gestopt met de pomp. Het inbrengen van de naald werd steeds pijnlijker. Mijn huid is erg gevoelig en mijn buik kwam onder de blauwe plekken. Ik begon er steeds meer tegenop te zien, vond het ook eng. En omdat ik weinig insuline nodig heb, raakte de naald vaak verstopt. Moest ik hem nog vaker verwisselen. Nu gebruik ik langwerkende (Lantus) en kortwerkende insuline. Het gaat beter dan tien jaar geleden, ik heb minder last van pieken en dalen. Toch ga ik voorlopig niet terug. Dat inbrengen en ook nog die verstopte naald, nee. Jammer, want ik mis wel de flexibiliteit van de pomp."

Viviane Botman (37) kon niet wennen aan de pomp



Insulinepomp: de meest gestelde vragen

Dr. Hoogma heeft een praktisch boekje geschreven over insulinepompthherapie. Daarin doen ervaringsdeskundigen verslag van hun belevenissen met de pomp en komen de meest gestelde vragen aan bod. De redactie van Diabc geeft tien exemplaren van dit boekje gratis weg! Kans maken? Stuur een e-mail naar diabc@dv.nl voorzien van uw naam, postadres, woonplaats, en vermeld als onderwerp 'Boekje dr. Hoogma'. Of stuur een kaartje, voorzien van uw naam, adres en 'Boekje dr. Hoogma' naar DVN, redactie Diabc, Postbus 470, 3800 AM Leusden.

De meest gestelde vragen over insulinepompthherapie
R.P.L.M. Hoogma / H. van der Heyde, uitgave Pronounce,
ISBN 9789074828031. Prijs € 12,95.





Greet Schreijnders (63) en haar kleinzoon Fabio Korndorffer (9) kregen op dezelfde dag een insulinepomp.

'Ik kon mijn oma dingen leren'

Greet Schreijnders (63) en haar kleinzoon Fabio Korndorffer (9) maakten gelijktijdig de overstap op een insulinepomp. Fabio vertelt: "Ik vind spuiten met een pen irritant. Elke keer opletten dat je de goede spuit pakt, het naaldje erop doen, tien tellen stil blijven zitten. Soms spoot ik in een ader, dat deed zeer en dan moest ik de naald toch tien tellen laten zitten. Ik kreeg diabetes toen ik 8 was, ik heb het nu een jaar. Vijf dagen geleden kreeg ik een insulinepomp. Ik was een beetje zenuwachtig omdat ik niet goed wist hoe die naald in mijn buik zou gaan. Maar toen de diabetesverpleegkundige het voordeed, viel het me mee. Het is veel makkelijker dan spuiten en het doet geen pijn."

Zijn oma Greet heeft al sinds haar 14e diabetes. "Over de insulinepomp had ik nooit nagedacht", vertelt ze, "tot mijn diabetesverpleegkundige het voorstelde. Mijn glucosewaarden schommelden enorm. Toen dacht ik: waarom niet eigenlijk? Het is leuk om te zien hoe makkelijk Fabio met de insulinepomp omgaat. Hij heeft mij nog van alles uitgelegd!"

Fabio: "Ik doe alles zelf. De naald erin brengen, de pomp aansluiten, alles. Ik reken ook zelf uit hoeveel ik moet bolussen. Wel vraag ik het nog even na aan mijn moeder."

Greet: "Mijn diabetesverpleegkundige heeft me er super mee geholpen de eerste dagen. Ik vind het ideaal. Je hoeft niet meer te slepen met pennen. En ik gebruik nu al 25 eenheden insuline per dag minder. De bediening valt me ook mee, het is niet ingewikkelder dan mijn mobiele telefoon. 's Nachts was het even lastig. Ik draai veel in mijn slaap en daardoor trok ik per ongeluk de naald eruit. Daarom gebruik ik 's nachts een kortere slang."

Fabio: "Het maakt mij niet uit of kinderen zien dat ik een pomp heb. Ik spoot ook altijd met andere kinderen erbij. Dat kan mij niet schelen."

PATAT PROBEREN

Pascale Korndorffer, dochter van Greet en Fabio's moeder: "Fabio is al behoorlijk stabiel, ook 's nachts. We hebben de hele week aardappelen, groenten en vlees gegeten, maar dit weekend gaan we patat proberen. Eten met de pen was zo'n gedoe. Er was geen peil op te trekken hoe Fabio erop reageerde. Met de pomp is het veel gemakkelijker, je kunt direct reageren." Fabio: "Dit weekend ga ik voor het eerst sporten met de pomp."

Moeder: "Fabio sport veel, we moeten nog uitproberen hoe dat gaat. Twee keer per week tennis, drie keer per week voetbal. Zondag gaat hij voor het eerst weer tennissen, met pomp. Voetballen gaat hij zonder pomp doen, dat is intensiever. Het was een drukke week. In het begin meetten we om de twee uur, ook 's nachts. Met eten was het een gepuzzel. Maar het is de moeite meer dan waard. We zijn razend enthousiast. We worden ook supergoed begeleid door het ziekenhuis, echt grandioos." ■

