

# Van tabletten <sup>5 tips</sup> naar insuline

**Jaarlijks stappen zo'n 25.000** mensen met diabetes type 2 over van tabletten naar insuline. Met alle onzekerheid, twijfels en angsten. Vijf tips van medisch psycholoog prof. Frank Snoek. TEKST: YVETTE KUIPER

## 1. Laat je goed informeren

“Alleen met goede informatie kun je de juiste beslissingen nemen. Verzamel ervaringen, bijvoorbeeld via diabetesfora, en kijk op [HYPOinzicht.nl](http://HYPOinzicht.nl). Deze site biedt ondersteuning bij de overstap en het omgaan met insuline. Via [mijnzorgpagina.nl/diabetes](http://mijnzorgpagina.nl/diabetes) zijn filmpjes te bekijken van mensen die zijn overgestapt. Met alle informatie kun je gericht vragen stellen aan je arts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige. Zet vragen op papier, zodat je niets vergeet. Zeg als je iets niet snapt en vraag door.”

## 2. Gun jezelf de tijd

“Je kunt niet vanaf dag één goed zijn ingesteld, dus sta jezelf toe te leren hoe je lichaam op de insuline reageert, eventuele hypo's te herkennen en hierop te anticiperen. Evalueer één keer in de maand. Hoe ging het eerst en hoe gaat het nu? Zit daar verbetering in? Hoe komt dat? Kijk vooral naar de dingen die wél goed gaan.”

## 3. Denk positief

“Uit onderzoek blijkt dat mensen zich met insuliner therapie in het algemeen beter en energiever voelen. Er is vooral psychologische weerstand tegen insuliner therapie. Ja, het gewicht neemt toe, maar niet extreem en er is bovendien ook iets aan te doen met voedingsadvies van een diëtist en meer lichaamsbeweging. Ja, spuiten is meer 'gedoe'. Veelal een kwestie van oefenen en wennen. En ja, met insuliner therapie kunnen er ook meer hypo's optreden, maar het risico is beperkt. Zorg ervoor dat je altijd dextro op zak hebt. Bedenk waar je het voor doet: verbetering van het HbA1c, waardoor op termijn risico's op complicaties verminderen.”

## 4. Zet vooroordelen van je af

“Helaas krijgen veel mensen nog niet de optimale diabetesbehandeling. Soms wordt (te) lang gewacht met de overstap op insuline. Sommige huisartsen zijn terughoudend, omdat

insuliner therapie complexer is en iets meer begeleiding vraagt. Patiënten hebben onterecht het idee dat als ze eenmaal insuline spuiten ze écht diabetes hebben of erger dan toen ze tabletten slikten. Maar... veel mensen die de overstap hebben gemaakt, zouden dat achteraf veel eerder hebben gedaan als ze hadden geweten dat ze zich zoveel beter zouden gaan voelen.”

## 5. Wees duidelijk tegen je omgeving

“De mensen om je heen krijgen ook te maken met een nieuwe situatie. Ze zijn misschien bezorgd, leven met je mee. Vragen als 'heb je al gespoten' en 'zou je dat ijsje nu wel nemen' zijn goed bedoeld, maar kunnen irriteren. Niemand heeft zin in 'diabetespolitie'. Leer assertief te zijn. Geef de mensen in je omgeving duidelijk aan wat je van ze verwacht en wat je juist liever niet hebt.” ◀