

# Time in range: Hoe data je de weg wijst

Wil je jouw glucosewaarde optimaliseren, dan heb je met time in range te maken, of je nu diabetes type 1 of type 2 hebt. Maar wat kun jij met deze data in je dagelijkse leven? Judith Opland, Trainer bij Diabetesvereniging Nederland, legt uit. 'Time in range maakt zichtbaar waar je op kunt sturen.'



## BIO

Judith Opland is werkzaam als trainer bij DVN en heeft sinds 1981 diabetes type 1. Haar doel is om mensen met diabetes te ondersteunen om zelf de regie in hun ziekte te nemen.

### Wat is time in range?

"Time in range is het percentage van de tijd waarop je glucosewaarden binnen de streefwaarden vallen. Dit kan per dag, maar ook over een langere tijdsperiode bekeken worden. Time above range betekent tijdsduur met te hoge glucosewaarden en time below range de tijdsduur met te lage glucosewaarden. De huidige sensoren berekenen deze waarden automatisch voor je uit."

### Wat zijn de streefwaarden?

"Artsen en wetenschappers hebben streefwaarden voor mensen met diabetes opgesteld. In het algemeen wordt geadviseerd om

je glucosewaarden minstens 70 procent van de dag tussen de 3,9 en 10 mmol/L te houden. Minder dan 4 procent van de dag lager dan 3,9 mmol/L. En maximaal 25 procent van de tijd hoger dan 10 mmol/L. Voor ouderen en vrouwen die zwanger zijn gelden andere streefwaarden."

### Wat is het verschil met HbA1c?

"Het HbA1c is een afspiegeling van de gemiddelde bloedglucosewaarde over de afgelopen drie maanden. Een belangrijk getal en een maatstaf voor het inschatten van je kans op complicaties. Maar het HbA1c zegt niets over glucose-

variabiliteit of waar je verbeteringen zou kunnen doorvoeren. Time in range geeft je daar meer informatie over. Het percentage time in range zegt ook iets over je kans op complicaties op lange termijn."

### Hoe werkt het?

"Je kijkt in je glucosedata van je sensor in hoeverre je binnen je streefwaarden zit, hoe vaak je te hoog zit en hoe vaak te laag. Je kunt door de dag heen zien waar de problemen zitten om aan te pakken. Ga je aan de slag met het optimaliseren van je waarden, dan zie je het effect direct op je time in range."

### Wat is het voordeel van time in range?

"Time in range geeft je direct feedback op wat je gedaan hebt en wat het effect daarvan is. Je leert je lichaam beter kennen. Het helpt je om zelf de regie te nemen. De time below range (< 3,9 mmol/l) kan je helpen om hypo-unawareness te verminderen of te voorkomen. Je ziet hoe lang en wanneer je laag zit, zodat je daar je behandeling op kunt aanpassen."

### Wat is het nadeel?

"Time in range zegt ook weer niet alles. Het geeft geen informatie over hoe diep je hypo's of hoe hoog je hypens zijn. Ook zegt je time in range weinig over je gemiddelde bloedglucosewaarde en maar beperkt iets over glucoseschommelingen. Daarnaast kun je ook

## 'Neem zelf de regie door te koersen op jouw data'

doorslaan en altijd een bepaald percentage willen bereiken. Uiteindelijk gaat het niet om de cijfers maar om hoe je je voelt."

### Heb je nog tips?

"Ga in overleg met je arts over een haalbare, persoonlijke time in range om op te koersen. Niet te laag, maar

ook weer niet zo strak dat je er zenuwachtig of onzeker van wordt. Zorg dat je samen met je behandelteam realistische doelen opstelt, anders is het niet vol te houden. Als je je prima voelt met iets hogere glucosewaarden of als jouw kans op complicaties lager liggen, kun je ook andere keuzes maken." ◀

**Diabetestechnologie zoals rt-CGM en Hybrid Closed Loop (HCL) systemen kunnen voor veel mensen helpen om time in range doelen (makkelijker) te behalen. Diabetesvereniging Nederland zet zich in voor keuzevrijheid en brede vergoeding van hulpmiddelen die passen bij de persoon met diabetes. [dvn.nl](https://dvn.nl).**

