

De insulinepomp, iets voor jou?

Als je diabetes hebt maakt je lichaam in de alvleesklier geen insuline meer. Je lichaam heeft de insuline wel nodig. Die spuit je nu met de insulinepen. Als je bloedsuikers goed geregeld zijn, voel je je minder moe en heb je meer energie. Je kunt je beter concentreren op school maar je hebt ook meer energie bij het buiten spelen, sporten en bij je hobby's. In deze folder lees je meer over het gebruik van een **insulinepomp** in plaats van de insulinepen en kun je kijken of het misschien iets voor jou is.

Verschil in insulinetoediening

Alle behandelingen met insuline hebben als doel om het werk van een gezonde alvleesklier zo goed mogelijk na te bootsen. Met een insulinepomp is dat vaak iets makkelijker dan met de insulinepen. De hoeveelheid insuline die je lichaam nodig heeft, los van de maaltijden, noemen we de *basale* hoeveelheid of de *langwerkende* insuline. De extra insuline die je lichaam nodig heeft voor maaltijdkoolhydraten, wordt de *bolus* of *maaltijd* insuline genoemd en is snelwerkend.

Wat is een insulinepomp?

Bij insulinepompthherapie krijg je alleen maar snelwerkende insuline toegediend. De pomp geeft net als een goed werkende alvleesklier dag en nacht kleine beetjes insuline af, vergelijkbaar met hoe de langwerkende insuline werkt. Doordat je de hele dag snelwerkende insuline toegediend krijgt kun je de basaal beter, 24 uur per dag, afstemmen op wat jouw lichaam op verschillende tijden nodig heeft. Het kan zijn dat dit voor minder schommelingen in je bloedglucose zorgt, waardoor je minder hypo's en hypers hebt.

De bolussen die je geeft bij maaltijden, zijn ook beter afgesteld op wat je op dat moment nodig hebt. Een boluscalculator in de pomp berekent dit voor jou op basis van onder andere je bloedsuiker en de hoeveelheid koolhydraten. Het is ook makkelijker om extra te bolussen bij koolhydraatrijke tussendoortjes. Dan hoef je daar dus niet meer voor te spuiten.

Waarom een pomp?

Er kunnen verschillende redenen zijn om de overstap te maken naar de insulinepomp. Het kan zijn dat jij, je ouders of het diabetesteam vinden dat jij het nodig hebt. Redenen hiervoor kunnen zijn dat je bijvoorbeeld vaak last hebt van hypo's, je een te hoge bloedsuiker hebt bij het opstaan, het HbA1c erg hoog is of dat je bloedsuikers erg schommelen. In deze gevallen kan de insulinepomp een goede oplossing zijn. Naast de insulinepomp houd je ook de insulinepen: in geval van nood moet je deze gebruiken.

Verschillende soorten pompen

Je kunt kiezen voor een pomp met slangetje of een pomp zonder slangetje.

Bij een pomp met slangetje zit het slangetje met een canule bevestigd aan je lijf. De insuline wordt door de pomp, die je bij je draagt, via het slangetje naar je lichaam gestuurd. De pomp is een klein apparaatje dat je onder je kleding kunt dragen. De pomp bevat een flesje met insuline, een motortje, een batterij, een afleesschermpje en bedieningsknoppen.

Een pomp zonder slangetje draag je op je lijf (wordt POD genoemd) en wordt bediend op afstand. Deze moet je zelf vullen met insuline.

Waar kan de canule geplaatst worden?

Er zijn verschillende plaatsen waar de canule of POD kan worden ingebracht: het kan op je buik, bovenarmen, bil of je benen. Belangrijk hierbij is dat het goed in de vetlaag onder je huid komt. Deze canule of POD kan 3 dagen blijven zitten.

Moet de pomp altijd mee?

Je draagt de pomp altijd bij je, dag en nacht, omdat je 24 uur per dag insuline nodig hebt en er alleen snelwerkende insuline in de pomp zit. Als je je pomp zou afkoppelen heb je nog voor 2 uur insuline in je lichaam, daarna heb je weer insuline nodig. Dit kan alleen bij een pomp met een slangetje.

Er zijn verschillende manieren om de pomp te dragen. Je kunt kiezen uit allerlei hoesjes, clips en draagbanden. Die zijn er in verschillende kleuren en van verschillende materialen.

Hoe groot is een pomp?

Een insulinepomp, met slangetje, is niet zo groot, ongeveer 8 bij 5 centimeter. Denk maar aan de maten van een mobieltje, alleen wat dikker. Doordat de pomp zo klein is, kun je hem bijvoorbeeld aan je broekriem vastmaken. Als je hele strakke kleding draagt kun je het wel zien zitten, maar opvallend is het niet en je kunt je er heel gemakkelijk mee bewegen. Een POD is kleiner. Deze kun je dus niet even afkoppelen en blijft zichtbaar zonder kleding.

Sporten, zwemmen, douchen: kan dat met een pomp?

Je kunt met de pomp gewoon sporten en bewegen, maar als jij het prettiger of veiliger vindt om hem tijdens het sporten af te doen, dan kan dat ook. Met sommige pompen kun je zelfs zwemmen en douchen. Een POD blijft op je lijf tijdens het sporten.

Wat doe je tijdens vakanties?

Juist in de vakantie kan een insulinepomp je heel veel vrijheid geven. Tijdens vakanties eet je vaak op iets andere tijden, je eet misschien andere dingen dan thuis. Meestal doe je tijdens de vakantie ook heel andere dingen dan normaal. Daardoor heb je een andere hoeveelheid insuline nodig dan thuis. Met de

pomp kun je dat makkelijker regelen dan met de insulinepen.

Voordelen van een pomp

- Je hoeft niet meer zo vaak te injecteren.
- Bij tussendoortjes kun je bolussen.
- Je kunt met de insulinepomp de hoeveelheid insuline nauwkeuriger regelen.
- De snelheid van de bolussen kunnen aangepast worden aan de verschillende soorten maaltijden, bijvoorbeeld bij pasta kun je de bolussen verdelen over langere tijd.
- Je kunt makkelijker uitslapen, omdat je pomp speciaal geprogrammeerd kan worden voor het weekend of de vakantie.

Zijn er ook nadelen?

- Je draagt de pomp altijd bij je.
- Als er iets mis gaat met de insulinetoevoer, ben je sneller ontregeld en voel je je niet lekker.
- De pleister waarmee het slangetje vast zit op je huid kan gaan irriteren.
- Er is een kans dat je wat zwaarder wordt. Dit komt doordat je waarden mogelijk lager zijn en doordat je met de pomp veel gemakkelijker iets extra's tussendoor kunt eten. Als je een pomp gebruikt moet je dus extra op je gewicht letten.

Je moet er wel wat voor over hebben

Het leren omgaan met de pomp kost tijd, vooral in het begin. Je gaat vaker je bloedsuiker meten, je eten noteren en de koolhydraten tellen. Jij en je ouders gaan dit leren. Zelfs als je na een paar weken goed weet hoe je de pomp moet bedienen, dan kan het nog een half jaar duren voordat je weet of de pomp voor jou een goede stap is geweest.

Programma op de computer

Om je goed te kunnen begeleiden met de pomp is er een uitleesprogramma dat op de computer geïnstalleerd moet worden. Zo kunnen wij goed meekijken en je advies geven. Maar je kunt zelf ook veel leren door naar het uitleesprogramma te kijken.

Hoe kom je aan een insulinepomp?

Insulinepomptherapie moet altijd door een arts bij de zorgverzekeraar aangevraagd worden. De zorgverzekeraar moet toestemming geven en geeft dan een 'machtiging' af. En dan krijg jij je pomp thuisgestuurd. Dan ga je leren je hoe de pomp bedient en waar alle knoppen voor zijn.

En, wat denk je? Is het iets voor jou?

Als je nog vragen hebt of meer wilt weten over de insulinepomptherapie dan je kun dat vragen aan je diabetesverpleegkundige. Zij laat je dan verschillende pompen zien. Samen kies je er dan één uit. Ook kan zij je nog wat adviezen geven over websites die je kunt bekijken.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
juli 2022
08.04.082