



FreeStyle
Libre 2



Leven met
diabetes type 2



Diabetes type 2

Diabetes is er in verschillende vormen. Diabetes type 2 is de meest voorkomende vorm¹. Als je diabetes type 2 hebt, reageert je lichaam niet meer goed op insuline. Je lichaam maakt dan eerst extra insuline aan, maar na een tijdje lukt het niet meer om voldoende insuline te produceren om je bloedsuikerspiegel op een normaal niveau te houden. Als je bloedsuiker te lang te hoog is, kan dit leiden tot complicaties aan onder andere voeten, zenuwen, ogen, nieren en hart- en bloedvaten.

Symptomen

De symptomen van diabetes type 2 kunnen lastig te herkennen zijn. Sommige symptomen komen namelijk ook bij mensen zonder diabetes voor. Ook kun je al lange tijd diabetes type 2 hebben, zonder dat je het doorhebt. Symptomen die passen bij diabetes type 2 zijn:

- veel dorst en een droge mond hebben.
- veel plassen.
- vaak moe zijn.
- last van je ogen hebben zoals wazig zien.
- afvallen, terwijl je normaal eet en drinkt.
- slecht genezende wondjes.
- infecties die vaak terugkomen.

“Diabetes type 2 is de meest voorkomende vorm van diabetes¹”

De oorzaken

Iedereen kan diabetes krijgen, op elke leeftijd. Sommige mensen hebben meer risico op diabetes type 2 dan anderen. Dit zijn de belangrijkste oorzaken:

Erfelijkheid

Als je vader, moeder, broer of zus diabetes type 2 heeft, dan heb jij meer kans om het óók te krijgen.

Ouderdom

Als je ouder wordt, neemt de kans op diabetes type 2 toe.

Overgewicht

Als je te zwaar bent, heb je meer kans op diabetes. Buikvet is een belangrijke risicofactor voor het krijgen van diabetes type 2.

Andere risicofactoren zijn:

- ongezonde voeding.
- onvoldoende lichaamsbeweging.
- roken.
- zwangerschapdiabetes.

1. Diabetes Fonds: www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/soorten-diabetes/diabetes-type-2
Laatst bekeken: December 2023

Negen
op de tien
mensen
met diabetes
hebben
diabetes type 2¹.

1. Diabetes Fonds: www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-in-het-algemeen/diabetes-in-cijfers
Laatst bekeken: December 2023

Leven met diabetes type 2

Als je van een arts te horen krijgt dat je diabetes type 2 hebt, dan kun je daar best wel van schrikken. Diabetes kan grote invloed hebben op je leven. Gelukkig is diabetes ook goed te behandelen. De behandeling verschilt per persoon, omdat iedereen anders reageert. Het draait om het in balans krijgen van de bloedsuikerspiegel, zodat er weer een goede verhouding tussen glucose en insuline is.

Insuline

Insuline wordt aangemaakt in de alvleesklier, een orgaan dat achter de maag ligt. De alvleesklier maakt insuline aan en die komt terecht in het bloed, dat door het lichaam stroomt. Het zorgt ervoor dat de glucose (suiker) in je bloed wordt opgenomen door de cellen in je lichaam. Bij mensen met diabetes type 2 produceert alvleesklier wel insuline, maar reageert het lichaam daar niet goed meer op.

Glucose

Glucose is een soort suiker. Om energie op te wekken heeft je lichaam glucose nodig. Voedingsmiddelen met koolhydraten worden in de maag en darmen omgezet tot glucose. Glucose wordt opgenomen in je bloed en stroomt naar je spieren en organen. Je kunt glucose zien als een brandstof voor je lichaam.

De behandeling

Verandering van levensstijl kan voor veel mensen het verschil maken. Een gezonde leefstijl werkt helaas niet voor iedereen met diabetes. Sommigen hebben ook medicatie en/of insuline nodig. Dit zijn de veelvoorkomende behandelingen:

1. Gezonde voeding

Gezond eten en drinken kan een groot verschil maken om de bloedsuiker in balans te houden. Het is bij sommige mensen zelfs mogelijk om diabetes type 2 om te keren.

Een gezond voedingspatroon met voldoende vezels draagt bij aan een gezonde bloedsuikerspiegel. Matig het eten en drinken van (toegevoegde) suikers, zout en ongezond vet.

2. Voldoende lichaamsbeweging

Dagelijks bewegen verkleint de kans op complicaties door diabetes. Het is goed om elke week verspreid

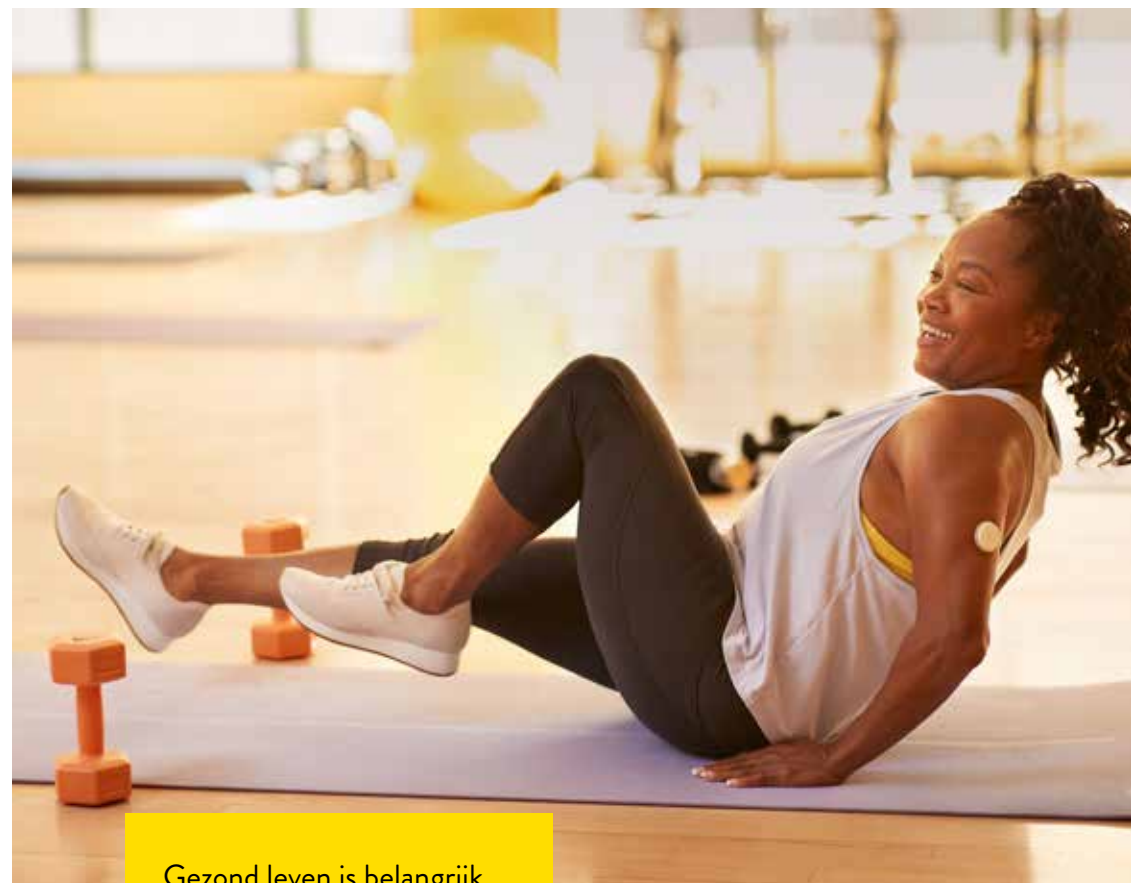
minimaal 2,5 uur intensief te bewegen¹. Door te bewegen wordt glucose makkelijker uit het bloed gehaald, waardoor de bloedsuikerspiegel daalt. Daarnaast verbrand je door te bewegen calorieën. Je voelt je fitter en minder moe, en bewegen is goed voor de bloeddruk en hart- en bloedvaten.

Tips voor meer dagelijkse beweging:

- Ga wat vaker staan in plaats van zitten.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Pak de fiets in plaats van de auto.
- Toch met de auto? Parkeer hem iets verder en loop het laatste stuk.
- Loop een rondje tijdens de pauze op werk.

3. Medicatie

Er zijn verschillende medicijnen die de bloedsuikerspiegel verlagen. Vaak schrijft een behandelaar ook medicijnen voor om cholesterol en bloeddruk te verlagen. Hierdoor wordt de kans op hart- en vaatziekten kleiner.



Gezond leven is belangrijk bij diabetes type 2.

Hierdoor kan namelijk:

- je bloedsuiker omlaag gaan.
- je bloeddruk omlaag gaan.
- de kans op hart- en vaatziekten afnemen.
- dat je je fitter voelt.
- dat je gaat afvallen.

Hulp nodig bij het veranderen van je levensstijl? Vraag een behandelaar om hulp.

¹. Diabetes Fonds: www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-voorkomen/blijf-in-beweging
Laatst bekeken: December 2023

Complicaties

Diabetes kan schade veroorzaken in het hele lichaam. Je kunt zelf veel doen om het risico op complicaties te verkleinen en om te voorkomen dat de complicaties erger worden.

Veelvoorkomende problemen

Als je diabetes type 2 hebt, kun je problemen krijgen met:

Hart- en bloedvaten

Hoge bloedsuikerwaarde, hoge bloeddruk en hoog cholesterol kunnen ervoor zorgen dat bloedvaten snel verkalken. De bloedvaten versmallen waardoor het bloed moeilijker stroomt. Hierdoor wordt het voor je hart moeilijker om het bloed rond te pompen. Dit kan voor een hartaanval of beroerte zorgen.

“Mensen met diabetes hebben een grotere kans op dementie”

Hersenen

Mensen met diabetes hebben een grotere kans op dementie vergeleken met leeftijdsgenoten zonder diabetes.

Gewrichten

Mensen met diabetes kunnen klachten ervaren aan handen, voeten en schouders. Die kunnen stijf, pijnlijk of gezwollen zijn. Bij sommige mensen wordt namelijk uiteindelijk het bindweefsel van het lichaam aangetast. Dat kan vervolgens zorgen voor klachten bij het bewegen van gewrichten.

Ogen

Doordat kleine bloedvaatjes in de ogen beschadigen ontstaan kleine bloedingen en littekenweefsel. Dit kan leiden tot slechtziendheid of – zonder behandeling – tot blindheid.



Voeten

Mensen met diabetes kunnen te maken krijgen met zenuw schade, verminderde doorbloeding en slechte wondgenezing van de voeten.

Zenuwen

In je hele lichaam kunnen je zenuwen op den duur problemen ervaren door diabetes. Dat merk je

soms direct, doordat je tintelingen of pijn voelt. Van andere zenuwen merk je dat niet gelijk.

Nieren

Door te veel glucose in het bloed beschadigen de bloedvaten in de nieren en de nierfilters. Dat is een probleem, omdat nieren belangrijke functies in je lichaam hebben.



Grip op je glucosewaarde

Diabetes kan enorme invloed hebben op je leven. Om je diabetes zo goed mogelijk onder controle te houden, moet je glucosewaarde binnen de streefwaarden blijven die je behandelaar heeft aanbevolen.

Diabetesmanagement draait om een goede balans van de glucosewaarde. Als je HbA1c-waarde (zie het gele kader) op peil houdt, verkleint dat namelijk de kans op vervelende langetermijncomplicaties. Dit is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Het effect van voeding en

alledaagse activiteiten, zoals lichaamsbeweging, op de glucosepiegel kan namelijk per persoon verschillen. En als je ziek, gestrest, of van een wond of blessure aan het herstellen bent, kan het extra lastig zijn om je glucosewaarde onder controle te houden.

HbA1c-waarde

De HbA1c-waarde is een waarde voor het gemiddelde van je bloedglucosewaarden over een geselecteerde periode.

Vingerprikken

Je bloedglucosewaarde kun je zelf controleren. Vroeger was het gebruikelijk om je glucose te controleren met een prik in de vinger. Het druppeltje bloed wordt met een teststrip en bloedglucosemeter getest. Deze manier van controleren heeft voor- en nadelen. Om te beginnen krijg je bij zelfcontrole gelijk te zien hoe hoog de glucoseconcentratie in je bloed was op het moment van de vingerprik.

Zodra je je bloedglucosewaarde weet, kun je aan de hand daarvan bepalen hoeveel je moet eten of hoeveel insuline je nodig hebt. Ook kun je zo in de gaten houden welk effect je diabetesmedicatie heeft op je bloedglucose, en meer inzicht krijgen in de invloed van je leefstijl en je huidige gezondheid.

De vingerprikmetingen kunnen ook voor spanning en stress zorgen, waardoor de metingen niet betrouwbaar zijn. Sommige mensen met diabetes hebben bijvoorbeeld de neiging hun bloedglucosewaarde alleen te meten wanneer ze zich niet goed voelen, wat de kans op een heel hoge of heel lage meetwaarde vergroot. Dit kan er vervolgens voor zorgen dat deze mensen gefrustreerd raken over hun diabetesmanagement en afhaken.

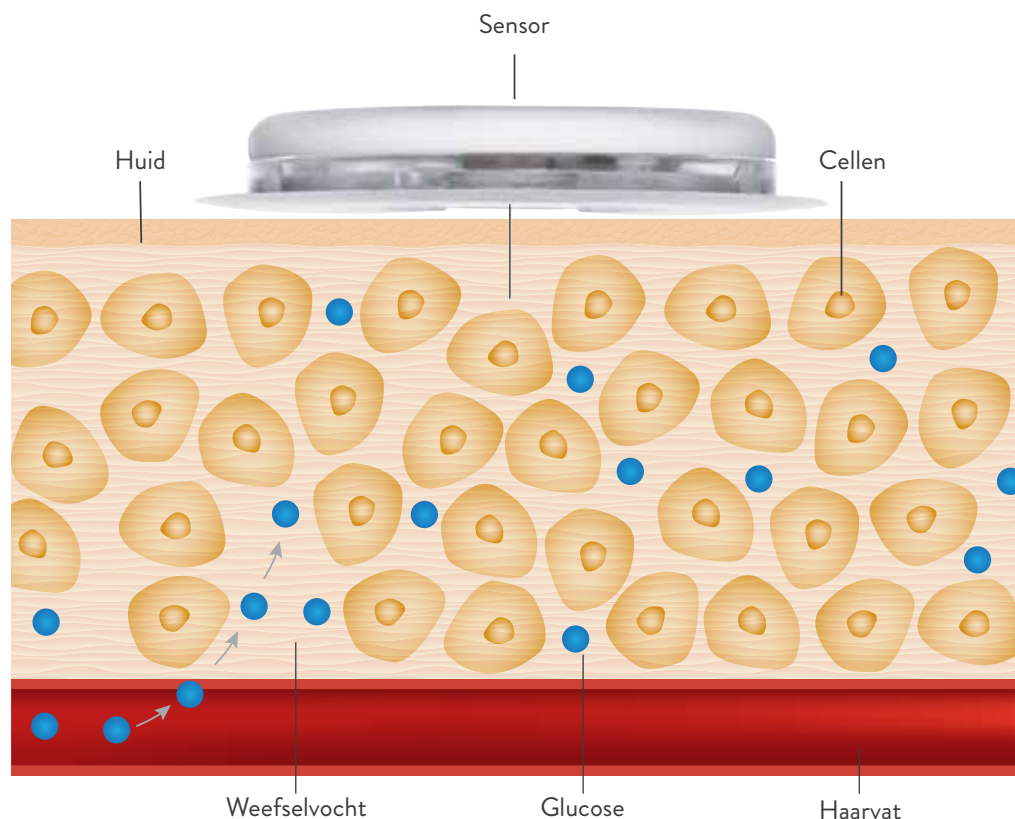
Goed om te weten: een vingerprikmeting is slechts een momentopname. Het geeft je geen beeld van je diabetesregulatie over een langere periode.

Glucosesensor

Een veel gebruikte en meer toegankelijke manier om je glucosewaarde te controleren is met een glucosesensor. Dit is een alternatief voor het pijnlijke vingerprikken. De sensor meet continu de glucoseconcentratie in je weefselvocht. Dit is de vloeistof tussen de onder-

huidse cellen. Je krijgt hierdoor meer informatie dan bij een vingerpriktest, die alleen een momentopname is.

De HbA1c-bepaling, zoals deze meting wordt genoemd, wordt doorgaans gezien als de beste manier om een duidelijk beeld te



“Het is vaak makkelijker gezegd dan gedaan”

krijgen van hoe goed jouw diabetes onder controle is. De sensor plak je pijnloos op de achterkant van je arm. Vervolgens meet hij elke minuut de glucoseconcentratie in je weefselvocht, voor maximaal 14 dagen. De sensor is waterbestendig, dus je kunt er ook mee douchen, zwemmen en sporten¹.

Overal inzicht

Met een gratis telefoonapp² scan je met eenvoudige 1-seconde-scans de sensor. Dat kan door kleding heen. Dankzij deze app kun je elk moment van de dag je waarden inzien. In een oogopslag krijg je inzicht in de trends en patronen van je glucose³. Een grafiek laat

het patroon en de variabiliteit van de metingen gedurende de dag zien. Deze duidelijke en makkelijk te begrijpen rapporten kun je ook met je behandelaar delen.

Hoe werkt de sensor?

Als je de glucosesensor op de huid plaatst, wordt een heel dun draadje onder de huid ingebracht dat doorlopend de glucoseconcentratie in je weefselvocht meet.

1. De sensor is waterbestendig in 1 meter diep water voor maximaal 30 minuten. Niet langer dan 30 minuten onder water houden. Niet boven 3.048 meter hoogte gebruiken.
2. De app FreeStyle LibreLink is alleen compatibel met bepaalde mobiele telefoons en besturingssystemen. Bekijk de website voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit en besturingssystemen. Gebruik van de app FreeStyle LibreLink vereist mogelijk registratie bij LibreView.
3. Scan eenmaal elke 8 uur voor een compleet glycaemisch beeld.



“Ik weet nu waardoor mijn waarden omhooggaan”

Vijftien jaar geleden werd bij Monique Koffeman (57) diabetes type 2 geconstateerd. Dat was wel even schrikken, maar ook een besefmoment: het moet anders. Ze gooide haar levensstijl compleet om.

“Tijdens wintersport merkte ik een aantal symptomen op. Ik had een droge mond en was vaak moe, dus ik besloot bij thuiskomst naar de huisarts te gaan. Ik bleek diabetes type 2 te hebben.”

Weten wat je eet

“Dankzij de glucosesensor kan ik heel eenvoudig een preciezere meting doen. Het werkt een stuk fijner en prettiger dan vingerprikken. Het is een goed instrument om te zien waardoor mijn waarden omhooggaan, zodat ik weet wat ik wel en niet kan eten en doen.”

Een gezonde levensstijl

“Tot een aantal jaren geleden slikte ik voor mijn diabetes zeven

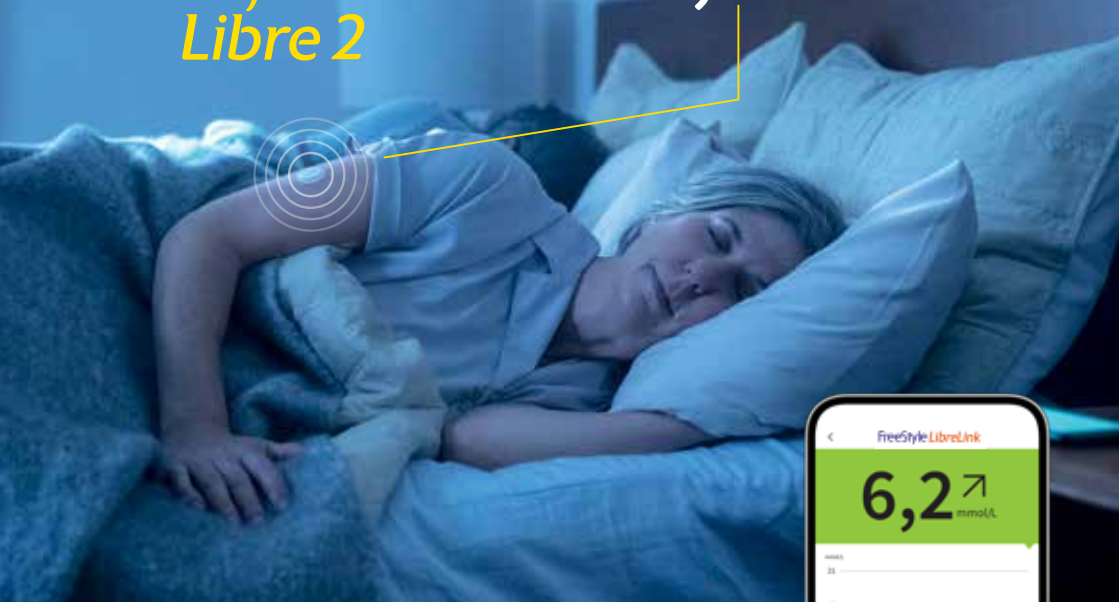
pillen per dag en moest ik aan de insuline. Samen met mijn man Cornelis heb ik het roer omgegooid. De verleiding van voedselproducten is heel moeilijk te weerstaan. Gelukkig hebben wij de ommezwaai kunnen maken. Je hebt maar één lichaam, daar moet je zuinig op zijn. Het inzicht in je glucosewaarden is hierbij heel belangrijk, dat je echt ziet welk verschil het maakt. Dankzij FreeStyle Libre kan ik mijn waarden finetunen.”

“Je hebt maar één lichaam, daar moet je zuinig op zijn”



FreeStyle
Libre 2

6,2  mmol/L



Dag en nacht meer controle over je suikerwaarden.

FreeStyle Libre 2 meet elke minuut je actuele suikerwaarden en waarschuwt je met optionele realtime¹ alarmen voor hypo's en hypers².



Optionele alarmen



Lagere HbA1c waarden³



Geen routinematig vingerprikken⁴



Ervaar het zelf en vraag een gratis profsensor aan.

 **Abbott**
life. to the fullest.®

Abbeelden zijn alleen voor illustratieve doeleinden. Geen echte patiënt of gegevens. De app FreeStyle LibreLink is alleen compatibel met bepaalde mobiele telefoons en besturingssystemen. Bekijk de website <https://www.diabetescare.abbott/support/manual/nl.html> voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit en besturingssystemen voordat je de app gebruikt. **1.** Alva S. et al, Journal of Diabetes Science and Technology, (September 2020). <http://dx.doi.org/10.1177/19322968209587542>. **2.** Meldingen worden alleen ontvangen als de alarmen zijn ingeschakeld en de sensor zich binnen 6 meter van het uitleesapparaat bevindt. Je moet de instellingen voor "Niet Storen" hebben uitgeschakeld om alarmen en waarschuwingen op je smartphone te kunnen ontvangen. **3.** Jendel J. et al, Diabetes Ther (2021) <https://doi.org/10.1007/s13300-021-01172-1>. **4.** Vingerprikken zijn vereist als glucosemetingen niet overeenkomen met symptomen of verwachtingen.

© 2024 Abbott. Alle rechten voorbehouden. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. iPhone en App Store zijn handelsmerken van Apple Inc. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC. Abbeelden zijn alleen voor illustratieve doeleinden. ADC: 86351 v1 01/24.