



ZELFCONTROLE: Overzicht / Zelfcontrole, waarom?

OVERZICHT

In het voorgaande kwam u al meerdere keren de term "zelfcontrole" tegen. Met "zelfcontrole" bedoelen we dat u zelf, via een vingerprik, uw bloedglucosegehalte bepaalt met behulp van een glucometer. Waarschijnlijk weet u er al het een en ander van, maar we zetten de belangrijkste zaken nog eens op een rij.

In dit hoofdstuk leggen we uit waarom zelfcontrole handig is, en hoe het in zijn werk gaat. We gaan in op de vraag "Hoe vaak moet ik meten?" en leggen uit hoe u de uitslagen kunt gebruiken om uw glucosewaarden zo goed mogelijk te krijgen en te houden.

ZELFCONTROLE, WAAROM?

Zelfcontrole is geen doel op zich, maar een hulpmiddel om een zo goed mogelijke glucose-regulatie te bereiken. Met de behandeling probeert u immers uw glucosewaarden binnen de afgesproken streefwaarden te houden, doorgaans tussen 4 en 9 mmol/l. U voelt zich daarbij fitter, en u houdt de kans op klachten en complicaties zo klein mogelijk.

Om goede waarden te bereiken en te behouden zal de hoeveelheid insuline in uw lichaam in balans moeten zijn met uw voeding en lichaamsbeweging. Er zijn tal van factoren die de balans beïnvloeden en uw glucosewaarden doen schommelen. Met zelfcontrole kunt u op elk gewenst moment uw bloedglucose bepalen. U kunt zien wat het effect op uw glucose is van uw medicatie, van wat u eet en drinkt, van meer of minder lichaamsbeweging, en van ziekte of stress.

Bij insulinegebruik is zelfcontrole erg belangrijk, omdat er grote glucoseschommelingen en hypo's bij kunnen voorkomen. Zelfcontrole geeft daar wat op, zoals we zullen uitleggen. Zelfcontrole is ook de eerste stap op weg naar zelfregulatie, waarover meer aan het eind van dit hoofdstuk. Het zelfcontrole-materiaal wordt bij insulinegebruik dan ook door de zorgverzekeraars vergoed.

Bij gebruik van tabletten of incretine-mimetica ligt dat anders. Grote glucoseschommelingen en hypo's komen daarbij weinig voor, waardoor de kosten van zelfcontrole meestal niet opwegen tegen het nut.

Zorgverzekeraars vergoeden de strips voor mensen die tabletten gebruiken daarom alleen in bijzondere gevallen, bv. wanneer bij iemand op een maximale dosis tabletten insuline-behandeling wordt overwogen.

Ook als u alleen tabletten gebruikt is zelfcontrole zinvol, omdat het u inzicht geeft in de verschillende factoren die uw bloedglucose beïnvloeden. Dat kan een steun zijn bij uw zelfmanagement, bij het maken van keuzes m.b.t. voeding en lichaamsbeweging. Zonder insuline moet u de meter en teststrookjes wel vaak nog zelf betalen.