

Vorbereiden op continu glucose monitoring (CGM)

Deze folder geeft u informatie over voorbereiden op continu glucose monitoring (CGM). Het is goed u te realiseren dat de situatie voor u anders kan zijn dan beschreven.

Vorbereiding op CGM

Samen met uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige hebt u besproken dat Continu Glucose Monitoring (CGM) u kan ondersteunen bij de regulatie van uw bloedglucose.

Hoe zien deze voorbereidingen eruit?

Voordat u gaat starten met CGM is het belangrijk om zelfstandig met CGM om te kunnen gaan. Hiervoor biedt het diabetesteam een voorbereidingstraject aan. Dit traject bestaat uit een koolhydraatworkshop, voorbereidend gesprek en een instructiebijeenkomst. Indien u uw hypo's niet goed aanvoelt en hierdoor hypo-unaware bent, wordt er ook met u besproken of een hypobewustcursus voor u van toepassing is.

Koolhydraatworkshop

Deze workshop wordt gegeven door een diëtiste van Adrz. Kennis over voeding en koolhydraten is belangrijk voor de inzet van CGM en draagt bij aan stabiele bloedglucosewaarden. Op basis van de koolhydraten die u gebruikt, wordt de insuline afgestemd. Begrippen als koolhydraatratio en insulinegevoeligheid komen hierbij aan bod en u gaat een voedingsdagboek bijhouden gedurende drie dagen. U houdt bij wat u eet, hoeveel koolhydraten dit bevat, wat uw bloedglucosewaarden zijn en hoeveel eenheden insuline u gespoten of gebolust heeft. Indien u deze koolhydraatworkshop niet kunt volgen, kunt u met uw diabetesverpleegkundige een alternatief bespreken. Deze resultaten stuurt u terug naar de diëtiste. Zij beoordeelt de resultaten en bespreekt dit tijdens het multidisciplinaire overleg (MDO). Uw inzet en vaardigheid om koolhydraten te tellen, zal tijdens het MDO meewegen of er wel of niet akkoord gegaan wordt met de start van CGM. Indien er geen resultaten worden aangeleverd, wordt er geen akkoord gegeven.

Multidisciplinair overleg (MDO)

Zodra u hebt aangegeven te willen starten met CGM, is het diabetesteam verplicht om dit met elkaar te bespreken. Het is een kostbare en intensieve behandeling, waarbij goed overwogen moet worden of u hiervoor in aanmerking komt. Uw behandelend diabetesverpleegkundige meldt u aan voor het MDO. Zoals de term al aangeeft, zijn er meerdere disciplines aanwezig bij dit overleg:

- Internist
- Diabetesverpleegkundige
- Diëtiste
- Medisch psycholoog (indien nodig)

Zelf bent u hier niet bij aanwezig. Zodra het MDO heeft plaatsgevonden, hoort u of er een akkoord is gegeven voor het starten met CGM. Indien er een akkoord is, kunt u de instructiebijeenkomst met de instructeur van de CGM firma gaan volgen. U ontvangt hiervoor een uitnodiging. De duur van het gebruik van de GCM wordt ook in dit overleg bepaald, variërend van drie maanden tot één jaar.

Vorbereiden op continu glucose monitoring (CGM)

Vorbereidend gesprek diabetesverpleegkundige

Als u gaat starten met CGM vindt binnen twee tot vier weken na het MDO een gesprek plaats met uw diabetesverpleegkundige. Tijdens dit gesprek worden afspraken gemaakt over het gebruik van CGM, wat u met CGM wil bereiken en hoe u dit wil bereiken. De volgende onderwerpen worden met u besproken:

- Behandeldoelen: wat hoopt u met CGM te kunnen bereiken?

Bijvoorbeeld:

- Verbeteren van kwaliteit van leven
- Toename Time in Range (TIR) (streefwaarden TIR 3,9-10 mmol/l).
- Verbeteren van de bloedglucoseregulatie met voorkomen van ernstige hypoglykemieën.
- Verminderen van het aantal hypoglykemische.
- Verminderen van het aantal hyperglykemische.
- Streefwaarden HbA1c.
- Het voorkomen van gevolgen van diabetes (complicaties) op lange termijn.
- Positief effect op o.a. angst, vermoeidheid, stress en zelfvertrouwen.
- Terugkrijgen van hypo-awareness.
- Optimale voorbereiding op en doorlopen van een zwangerschap (streefwaarden TIR 3,5-7,8 mmol/l).
- Hoe u met de CGM om wilt gaan in uw dagelijks leven.
- Wat u nodig heeft om u behandeldoelen na te streven en dit vol te houden.
- Hoe en waar u materialen besteld en wat te doen bij technische problemen.
- De impact van meer informatie over u diabetes welke zichtbaar wordt en hoe hier mee om te gaan.
- Aanpassen van insuline en/of voeding op basis van de bloedglucosewaarden die doorlopend worden verkregen.
- Afspraken na start CGM:
 - Frequentie van uitlezen.
 - Contactmomenten en in welke vorm.
- Voeding en activiteiten tijdens de eerste dagen van CGM gebruik.

Instructiebijeenkomst CGM firma

Voor de start met CGM krijgt u de materialen en informatie thuisgestuurd en wordt er verwacht dat u zich voorbereid op de technische aspecten. De firma van de sensoren verzorgt de instructie en is tijdens de machtigingsperiode bereikbaar voor vragen en/of problemen van technische aard. Tijdens de instructiebijeenkomst ontvangt u informatie over de sensor, hoe hier mee om te gaan, het therapiemanagementsysteem, wanneer en hoe u de firma het beste kunt bereiken.

Begeleiding

De begeleiding vindt regelmatig plaats, tijdens een bezoek aan het ziekenhuis of op afstand (telefonisch of online). De contactfrequentie overlegt u met de diabetesverpleegkundige.

Ter voorbereiding van uw afspraak:

- Maak een upload van de sensorgegevens in het daartoe bestemde therapiemanagementsysteem.
- Bekijk de gegevens en bedenk voor uzelf: waar verloopt de bloedglucoseregulatie minder goed of zou u aanpassingen willen zien om uw behandeldoel(en) te behalen.
- Deel deze vragen met uw diabetesverpleegkundige.
- Vermeld bij e-mailcontact altijd uw naam, geboortedatum en een duidelijke vraagstelling.

Tussentijds en aan het einde van de machtigingsperiode worden de behandeldoelen geëvalueerd. Er wordt met u besproken of de behandeling met CGM wordt doorgezet of wordt gestopt.

Voorbereiden op continu glucose monitoring (CGM)

De behandeling met CGM wordt gestopt wanneer:

- U wil stoppen.
- Over wil stappen op Flash Glucose Monitoring (FGM).
- Uw behandelgoal behaald is.
- U afspraken onvoldoende nakomt of onzorgvuldig bent met het materiaal.
- Resultaten uitblijven ondanks inspanningen.
- Als u niet meer tot de indicatiecriteria behoort.

Indien het nodig is om de behandeling met CGM door te zetten, wordt er een nieuwe machtigingsperiode voor u aangevraagd. Deze aanvraag verloopt wederom via het MDO van het diabetesbehandelteam.

Wat verwachten wij van u?

Sensorthherapie geeft veel voordelen maar vraagt ook de nodige inzet van uw kant.

Wat verwachten wij van u:

- Voldoende gemotiveerd bent en initiatief toont in het behalen van uw behandelgoals.
- Voldoende inzicht hebt in uw diabetes.
- Bekend bent met intensieve insuliner therapie (viermaal daags met pen spuiten) of insulinepomptherapie.
- Voldoende zelfcontrole toepast (4 tot 8 keer per dag).
- In noodsituaties adequaat kunt handelen.
- Kennis en begrip hebt van koolhydraten.
- Een helder behandelgoal hebt waarom u sensorthherapie wil starten.
- De functies van de sensor begrijpt om uw doel(en) te kunnen behalen.
- In staat bent zelfstandig uw sensor te plaatsen, kallibraties (ijken) uit te voeren en te reageren op alarmen.
- In staat bent om uw gegevens uit te lezen (uploaden) via het therapiemanagementprogramma.
- Uw upload deelt met het diabetesbehandelteam.
- Vragen stelt aan de hand van de upload over waar u regulatie onvoldoende is.
- De voorgestelde (groeps)afspraken volgt en de bijbehorende activiteiten uitvoert die horen bij het voorbereidingstraject.
- Dat u de (controle) afspraken die u maakt met uw diabetesverpleegkundige en behandelend arts ten behoeve van uw begeleiding opvolgt.

Wat mag u van ons verwachten?

Wij bieden u de mogelijkheid om meer verantwoordelijk te zijn voor uw eigen behandeling en stimuleren zelfmanagement. Om u hier voldoende handvatten in aan te bieden mag u van ons verwachten dat wij:

- Een coachende rol aannemen.
- Professionele kennis hebben van sensorthherapie.
- Voldoende begeleiding en informatie aanbieden zodat u op een veilige en zelfstandige manier sensorthotherapie kunt toepassen.
- Alle informatie beschikbaar stellen.
- Bereikbaar zijn voor vragen.

Bereikbaarheid

De diabetespoli is bereikbaar via het telefonische spreekuur op werkdagen van 9:00 uur – 10:00 uur via telefoonnummer 088-1254695. Wanneer uw vraag niet dringend is, kunt u de diabetespoli ook bereiken via diabetespoli@adrz.nl of via het emailadres van uw behandelend diabetesverpleegkundige. Graag onder vermelding van uw naam, geboortedatum en een duidelijke vraagstelling.

