

12

Wie Marloes Bonnen (21)
Diabetes type 1 sinds 1994
Huidig HbA1c 66 mmol/mol (8,2 procent)
Streefwaarde 53 mmol/mol (7 procent)
Heeft haar eerste baan als verpleegkundige in het ziekenhuis

HbA1c, het moment van de waarheid

Elk kwartaal controleert uw diabetesbehandelaar uw HbA1c-waarde. Marloes, Annemarie en Aren vertellen over dat ene spannende moment. Wordt het euforie of teleurstelling? **TEKST DANA**

PLOEGER BEELD DIRK JANSEN

Jul/aug 2014



Altijd maar bezig zijn met lage HbA1c-waarden. Dat wil Marloes niet: 'Het is maar een cijfer. Die waarde vertelt mij niet hoe het met me gaat.'

'Zo'n lage waarde had ik niet eerder'

Marloes Bonnen (21)

"Ik ben 'lastig instelbaar', zeggen de specialisten altijd zo mooi. Een poosje heb ik met een continuglucometer gelopen om inzicht in mijn hypens en hypo's te krijgen, maar er is geen peil op te trekken. Het lukt me dan ook nauwelijks om mijn HbA1c op de streefwaarde van 53 mmol/mol te krijgen. In mijn achterhoofd speelt dat getal wel, maar ik wil er niet te veel mee bezig zijn. Ik zeg altijd: 'Ik ben Marloes en heb diabetes'. Het is niet andersom. Ik sport, eet en leef naar mijn eigen wensen en probeer me niet de hele tijd te focussen op een zo laag mogelijke HbA1c-waarde. Ik ben nu tevreden met mijn huidige waarde van 66 mmol/

mol. Toch was het wel te gek toen ik enkele maanden geleden ineens wel op mijn streefwaarde zat." "Die ochtend liet ik eerst in het ziekenhuis mijn bloed prikken. Een uur later kwam ik bij mijn diabetesverpleegkundige; zij had intussen mijn HbA1c-waarde binnen. Samen keken we op het beeldscherm en ik riep: '53! Ongevoelbaar.' Dat was een vreemde ervaring. Zo'n lage waarde had ik nooit eerder gehad. Ik weet nog dat ik direct erna mijn moeder belde, zij en ook mijn vader leven altijd erg mee. Ik wist ook gelijk waardoor het kwam."

"Ik had een drukke periode achter de rug met veel hypo's. Ik werkte als stagiaire verpleegkundige in een groot ziekenhuis in Antwerpen, waar ik naar toe fietste en veel

moest lopen. Ik had toen dagelijks hypo's. Zodra ik aanvoelde dat ik laag zat, dronk ik snel een glas ranja, at een koekje en ging weer verder. Ik wilde het liefst doorwerken. Soms lukte dat niet en moest ik echt even rustig wat eten. Tijdens mijn dagdiensten schakelde ik mijn insulinepomp enkele uren uit. Toch bleef ik hypo's houden, hoeveel ik ook at, ik kreeg mijn bloedglucosewaarden niet op orde. Dat waren zware weken. Het resultaat was een superstrakke HbA1c-waarde, maar echt fijn voelde dat niet. Ik zal nooit op hypo's aansturen om mijn waarde laag te houden. Zo zit ik niet in elkaar. Wat mij eerder stimuleert zijn andere mensen met diabetes die ik tijdens mijn werk als verpleegkundige geregeld tref op de afdeling. Bij hen zie ik soms vervelende complicaties, waardoor ik me realiseer dat ik zorgvuldig moet omgaan met mijn diabetes. Dat zegt mij meer dan een cijfertje."



Tip: Het HbA1c is een gemiddelde waarde van de bloedglucosespiegel over de afgelopen 2 tot 3 maanden. De diabetesbehandelaar stelt deze waarde ieder kwartaal vast. Een HbA1c onder de 53 mmol/mol (7 procent) is belangrijk om complicaties op lange termijn te voorkomen.

Jul/aug 2014

Jarenlang maakte hij zich zorgen over hoge HbA1c-waarden. Tot Aren een bewegegroep voor mensen met diabetes ontdekte. "Ik werd fitter en zag mijn waarden eindelijk dalen."

Triomfgevoel: dit had ik echt zelf gedaan'

Aren de Keizer (72)

"In de beginjaren van mijn diabetes schommelde mijn HbA1c-waarde tussen de 63 en 85 mmol/mol. Veel te hoog natuurlijk. Dat hield me zeker bezig, maar echt actie ondernemen deed ik niet. Vanwege mijn overgewicht lette ik op mijn eten, meer niet. Zo sukkelde ik door. Tot ik drie jaar geleden behoorlijk in de put zat. Ik had een belabberde conditie en zat dagenlang in mijn stoel voor me uit te kijken. In mijn hoofd speelden zich diverse noodscenario's af, die ik als kind had gezien bij familieleden met diabetes. Bij mijn moeder maakte ik ettelijke hypo's mee. Mijn oudtante werd blind en verloor een been. Onbewust zat ik te wachten tot ik ook 'suikertenen'

zou krijgen of blind zou worden. Als ik toen in die stoel was blijven zitten, was ik er nu niet meer geweest, denk ik."

["In die sombere toestand bezocht ik in de zomer van 2012 mijn diabetesverpleegkundige voor de HbA1c-controle. Zoals ik al dacht was die hoog, ergens rond de 75 mmol/mol. Op dat moment schoof ze mij een folder onder de neus van een speciaal beweegprogramma in mijn dorp."](#) Ach', dacht ik, 'waarom niet?' Die bewegegroep en vooral de support van de fysiotherapeut zijn mijn redding geweest. Hij gaf me de boost en de aanpak die ik nodig had. Hij gaf me realistische en eerlijke informatie over complicaties en haalde me over gezonder te gaan leven en meer te bewegen. We bewegen twee keer per week

anderhalf uur."

"In drie maanden tijd knapte ik gigantisch op. Ik werd fitter, voelde me mentaal sterker en mijn bloedglucosewaarden gingen eindelijk de goede kant op. Toen ik na enkele maanden opnieuw bij mijn diabetesverpleegkundige kwam, was mijn waarde 53 mmol/mol! Dat gaf een gevoel van triomf; dit had ik echt helemaal zelf gedaan. Sinds die tijd is mijn waarde altijd 53 mmol/mol. Ik ben wat gewicht kwijt en beweeg nog steeds."

"Kortgeleden ben ik met diezelfde fysiotherapeut een wandelgroep voor zeventigplussers begonnen. Iedere week wandelen we twee keer anderhalf uur. Die wandelgroep brengt gezelligheid, zorgt ervoor dat mensen minder eenzaam zijn, maar het dient ook een eigen belang. Ik ben van mezelf best lui en verzin soms smoesjes om niet te sporten. Deze groep is mijn stok achter de deur. Ik vind het best lastig om elke keer de motivatie uit mezelf te halen. Ik praat er niet veel over met mensen. Nu heb ik weer zin om er tegenaan te gaan. Ik wil en zal dit jaar onder de 50 mmol/mol komen met mijn HbA1c."

"De volgende controle wordt wel spannend. Ik vermoed dat ik nu boven de 53 mmol/mol zit. De laatste tijd zijn mijn waarden wat hoger. Dan is de vraag: wat gaan we nu weer bedenken om het HbA1c omlaag te krijgen? Nog harder bewegen, de medicatie verhogen, nog meer lijnen?"



15

Wie Aren de Keizer (72)
Diabetes type 2 sinds 2007
Huidig HbA1c 53 mmol/mol (7 procent)
Persoonlijk doel onder de 50 mmol/mol (6,8 procent)
Richtte een 70+ wandelgroep op om zelf in beweging te blijven



De driemaandelijke HbA1c-controle voelt voor Annemarie als het uur van de waarheid. 'Wanneer mijn waarde hoger is dan de vorige keer is dat een flinke teleurstelling.'

'We willen graag een kindje'

Annemarie Oskam (25)

Naar de controle van mijn HbA1c-waarde kijk ik nooit uit. Het is voor mij een soort uur van de waarheid. Vreselijk. De ellende begint al bij het HbA1c prikken. Inmiddels zou ik toch gewend moeten zijn aan naalden, maar ik kijk nooit bij het prikken. Anders word ik zo naar en misselijk. Diezelfde dag kijk ik nog op mijn computer via het digitaal logboek wat mijn HbA1c-waarde is. Het is altijd een flinke teleurstelling als ik een hogere waarde heb dan daarvoor. Sinds twee jaar draait mijn hele leven om een zo laag mogelijke HbA1c. Ik ben geregeld de hele dag bezig met het tellen van koolhydraten en extra bolussen als mijn

bloedglucosewaarde boven de 8 mmol/l komt. Zelfs 's nachts prik ik geregeld om te controleren hoe hoog ik zit."

["Ik doe dat omdat mijn man en ik heel graag een kindje willen. Twee jaar geleden kreeg ik groen licht van mijn internist om zwanger te worden. Toen had ik een waarde van 53 mmol/mol. Eigenlijk een prima waarde om mee te starten, maar ik wilde die verder omlaag krijgen. Een laag HbA1c is beter voor de ontwikkeling van het kindje in de eerste fase van de zwangerschap. Daar deed ik in het begin alles voor: Gezond eten, wandelen, weinig stress en mijn dagwaarden ongelooflijk strak houden. Daardoor kreeg ik regelmatig hypo's. Soms wel acht of negen op een dag. Zo'n dag met veel hypo's](#)

was voor mij een goede dag. Mijn laagste HbA1c-waarde was 41 mmol/mol; een overwinning. Die dag voelde ik me euforisch. Zo blij en trots. Ik belde direct mijn moeder en mijn man op, zij leven altijd erg mee."

"Inmiddels heb ik dat fanatisme een beetje losgelaten. Ik krijg het namelijk niet voor elkaar om zo strak te leven. Ik houd het gewoon niet vol. Zeker nu blijkt dat mijn HbA1c niet laag blijft. Inmiddels is die de laatste maanden weer opgelopen naar 51 mmol/mol. Mijn internist zei de laatste keer 'dat ik een beetje meer moet genieten en ontspannen'. Dat werkt ook beter voor lagere waarden, dus dat probeer ik nu. Al is het moeilijk, vooral vanwege de teleurstelling over de uitblijvende zwangerschap én de almaar hogere waarden. Binnenkort krijgen we onze eerste vruchtbaarheidbehandeling. Het is beter als ik me daar op focus. Ik hoop natuurlijk dat ik het geluk heb uiteindelijk zwanger te raken." ◀

Tip: Wees voor zichtig met bijspuiten na uw eerste hypo. Als u de afgelopen 24 tot 72 uur een hypo hebt gehad (lager dan 4 mmol/l) komt de tegenregulatie (glucagon en adrenaline) bij de volgende hypo pas bij een lagere bloedglucosewaarde op gang. Dus de volgende hypo wordt vaak pas later gevoeld.

17

Wie Annemarie Oskam (25)
Diabetes type 1 sinds 2000
Huidig HbA1c 51 mmol/mol (6,8 procent)
Persoonlijk doel 48 mmol/mol (6,5 procent)
Annemarie heeft een zwangerschapswens en runt een eigen gastouderopvang