

Informatie voor gebruikers

Insulinepomp Omnipod 5

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U gaat starten met insulinepompthherapie. In deze folder geven we u informatie en adviezen voor het gebruik van uw insulinepomp.

Omnipod® 5 is een waterdicht insulinepompje zonder infusieslang, ook wel patchpomp genoemd.

Deze pomp bestaat uit drie onderdelen:

- Een Pod, dat is het draadloze plakpompje
- Een Controller, dat is de afstandsbediening
- Een sensor (Libre2+® of Dexcom®) die de bloedglucosewaarden naar het pompje verzendt.

Veel gebruikte termen

Basale insuline in handmatige modus

Met de basale insuline bedoelen we de snelwerkende insuline die de pomp tijdens de hele dag in kleine hoeveelheid afgeeft. Deze basale insuline stemmen we af op wat uw lichaam nodig heeft. De basale insuline kan ieder uur anders zijn. U kunt u basale insuline zelf zo nodig aanpassen door deze te verhogen of te verlagen.

Automodus

Het systeem om de basale snelheid van de insulinetoediening te meten met behulp van een gekoppelde sensor.

Het Omnipod 5-systeem verhoogt, verlaagt of pauzeert automatisch elke 5 minuten de insulinetoediening op basis van de glucosewaarde nu en hoe deze volgens de voorspellingen over 60 minuten zal zijn.

Bolus

Dit is de kortwerkende insuline die u nodig heeft voor de koolhydraten die u eet of ter correctie van een hoge bloedglucosewaarde. Deze bolus dient u of uw begeleider zelf toe.

Bolus wizard/calculator

Deze helpt u te berekenen hoeveel eenheden insuline u nodig heeft en houdt rekening met:

- De hoogte van de glucosewaarden.
- De hoeveelheid koolhydraten van de maaltijd.
- De actieve insuline die nog aanwezig is.

Samen met de diabetesverpleegkundige of diëtist voert u in de wizard een aantal gegevens in:

- Bloedglucose in mmol/l
- Koolhydraat - insuline ratio per maaltijd/tussenmaaltijd
- Streefwaarden bloedglucose
- Insuline gevoeligheid (correctie factor)
- Werktijd actieve insuline

In de wizard voert u voor elke maaltijd of tussenmaaltijd het volgende in:

- Bloedglucose is direct beschikbaar via de gekoppelde sensor.
- Aantal koolhydraten.
- Voorstel wordt op pomp gegeven voor aantal eenheden.
- Voorstel bevestigen om bolus te geven.

Op deze manier kunt u ook een hoge waarden corrigeren, zonder dat u koolhydraten eet.

Tijdelijk basaal in handmatige modus

De basale stand van de insuline dosering is voor een bepaalde tijd hoger of lager.

Een tijdelijk basaal gebruik u:

- Tijdens sporten: bijvoorbeeld tijdelijk 50%

- Na het sporten: bijvoorbeeld tijdelijk 70%
- Bij een luie middag (tv kijken): bijvoorbeeld tijdelijk 120%
- Koorts en ziekte: bijvoorbeeld 120 -200%

Activiteitenstand in automodus

Deze streefwaarde kunt u gebruiken bij inspanning. Wanneer de activiteitenstand is ingeschakeld wordt de geautomatiseerde insulinetoediening verlaagd en de streefwaarde glucose wordt ingesteld op 8,3 mmol/L.

Typen bolus handmatige modus

- Standaard bolus voor gewone maaltijden.
- Verlengde bolus te gebruiken bij een vette maaltijd of lang tafelen.

Indien de pomp in automodus staat vervalt de verlengde bolus.

Pod-wissel

Elke Pod bevat tussen de 85 en 200 eenheden insuline en kan maximaal drie dagen (72 uur) lang worden gedragen, of totdat de insuline op is. Daarna dient u een nieuwe Pod te plaatsen.

- Bij onverklaarbare hoge waarden is het goed om de Pod eventueel eerder te verwisselen.
- Verwissel niet voor u gaat slapen, maar op een tijdstip dat u na één uur de glucose nog kunt controleren.

Uitlezen van de pompgegevens

Uw pompgegevens kunnen automatisch met uw zorgverlener gedeeld worden. Door uw Omnipod account te koppelen aan het uitleesprogramma Glooko zal de Omnipod® 5 alle gegevens automatisch synchroniseren. Alle gegevens zullen iedere keer als u inlogt of uw Glooko account opent geüpdatet worden (met een vertraging van 30 minuten). Als u niet inlogt op uw Glooko-account, worden uw gegevens eenmaal per dag gesynchroniseerd (rond middernacht).

Hyperglykemie (te hoge bloedsuikerwaarden)

Bij de insulinepomptherapie bestaat er nauwelijks of geen reserve aan insuline onder de huid. Dit betekent dat u bij ziekte of bij een verstopte naald in zeer korte tijd kunt ontregelen. Daarom is het erg belangrijk om regelmatig uw bloedsuiker te meten.

Ga eerst na wat de oorzaak kan zijn van een bloedglucose-waarde boven 10 mmol/l.

Niet-samenhangend met de pomp	Samenhangend met de pomp
• Voeding • Minder lichaamsbeweging dan normaal • Stress, emotie, spanning • Hormonale cyclus • Medicijnen • Spuitdefecten; wisselende insulineopname door bijvoorbeeld te vaak op dezelfde plaats de Pod te plaatsen (hierdoor kan een spuitdefect ontstaan) • Ziekte (bijv. griep, verkoudheid, ontstekingen) • Insuline is bevroren geraakt.	• Pod vergeten te plaatsen • Pod lucht, leeg, beschadigd of niet goed geplaatst • Automodus: onjuiste sensorwaarde door defecte sensor, doe ter controle een vingerprik. • Storing van de pomp • Bolus vergeten te geven • Te kleine bolus • Pomp: te lang stilgezet • Te lang op tijdelijk basaal gezet of te lang op activiteitenstand 8.3 mmol/l. • Handmatige modus: Te lage (tijdelijk) basaal • Pod losgeraakt • Lekkage van insuline langs de insteekopening. • Te laag basaal.

Tip: noteer het telefoonnummer van de leverancier van de pomp in uw telefoon. Dan kunt u bij een storing meteen contact opnemen.

Wat moet u doen bij hyperglykemie?

- Automodus: controleer door middel van een vingerprik om defecte sensor uit te sluiten.
- Controleer ketonen: positief, hoger dan 1,5 = **Altijd bellen!**
- Controleer Pod en pleister op lekkage of losraken.
- **Indien onverklaarbaar hoog en geen daling 2 uur na correctie van hoge waarde, wissel dan de Pod.**
- Correctie bolus volgens pomp advies. Selecteer 'gebruik sensor' om uw sensorwaarde mee te nemen in de berekening voor de correctie.
- Handmatige modus: Bij onvoldoende daling van de waarden de pomp één uur op tijdelijke basaal 200% zetten.
- Advies bij automodus; ga eventueel in de manuele modus + tijdelijk basaal op 200% aan voor 2 uur.
- Indien nodig: bijspuiten met insulinepen (volgens eigen correctie schema), controle glucose en ketonen na een uur.
- **Goed** water drinken.

Wanneer bellen bij hyperglykemie

Let op: bellen bij braken of bij hoge glucosewaarden en ketonen hoger dan 1.5.

Belt u tussen op werkdagen tussen 08.00 – 16.30 uur met de diabetesverpleegkundige via tel. (078) 654 17 39.

's Avonds of in het weekend belt u naar het centrale nummer van het ziekenhuis, via tel. (078) 654 11 11, vraag naar de dienstdoende internist-endocrinoloog.

Hypoglykemie (te lage bloedsuikerwaarden)

Ga eerst na wat de oorzaak kan zijn van een bloedglucose-waarde onder de 3,9 mmol/l.

Niet-samenhangend met de pomp	Samenhangend met de pomp
• Voeding • Meer lichaamsbeweging • Stress, hormonale cyclus • Wisselende insulineopname door bijvoorbeeld een spuitdefect rondom de insteekplaats. • Ziekte (bijvoorbeeld griep, verkoudheid, ontstekingen) • Warme omgeving (bijvoorbeeld douche, zonnige dag, zwembad) • Alcohol gedronken • Spuitdefect: door te vaak op dezelfde plaats de pod te plaatsen, waardoor er wisselende insuline opname kan ontstaan.	• Te grote bolus door misrekening koolhydraten. • Handmatige modus: te hoog/te langdurig verhoging van tijdelijk basaal. • Handmatige modus: te hoge basaal. • Automodus: afwijkende sensorwaarde door defecte sensor.

Bij een glucose onder de 3,1 mmol/L gaat er een alarm af op de pod.

Wat moet u doen bij hypoglykemie?

Bij een bloedsuiker onder de 3.9 mmol/l

- Handmatige modus; pomp in tijdelijk basaal op 0% gedurende een half uur.
In automodus is de pomp al eerder gestopt met het geven van insuline (maar is er recent een bolus gegeven dan is er nog wel actieve insuline van de bolus in het lichaam).
- Hypoglykemie opvang nemen volgens afspraak. Neem de afgesproken hoeveelheid dextro in of een glas suikerhoudende limonade sap/ siroop/ cola.
- Tijdelijk rustig aan doen en niet eten.
- Controleer na 15-20 minuten uw bloedsuiker door middel van een vingerprik of Libre waarde. In automodus bekijkt u de sensorwaarde op de pomp.
- Als de controle bloedsuiker lager is dan 3.9: herhaal dan deze stappen
- Als de controle bloedsuiker boven de 3.9 is, is het goed en is de hypo opgelost.
Automodus; Let op, de sensor kan soms nog wat achter lopen, de bloedsuiker is al gestegen, maar de sensor geeft aan dat deze nog te laag is. Doe daarom eventueel een vingerprik bij twijfel.
- Wanneer uw controle bloedsuiker goed is (boven 3,9) en u wilt wat eten, bolus wel, maar alleen voor het aantal koolhydraten dat u eet, niet voor dextro of limonade. De pomp geeft advies en houdt rekening met de mogelijk lagere bloedsuiker dan uw streefwaarde.
- Net na de hypoglykemie kunt u beter geen vette maaltijd eten.
- Handmatige modus: tijdelijke basaal eerder en/of langer handhaven bij bijvoorbeeld sport, ziekte, alcohol of menstruatie.

Wanneer bellen bij hypoglykemie

- Bij te veel terugkerende lage waarden. Let op; kan het advies langer dan 24 uur wachten, bijvoorbeeld omdat u twee keer in een week een hypo heeft gehad, maar deze goed kon opvangen, mail dan met het diabetescentrum of er iets aangepast moet worden.
- Bij te veel stijging van de bloedsuiker na bovenstaande stappen bij een hypo.

LET OP: Als u door de hypo niet meer goed kunt slikken of niet meer bij bewustzijn bent, dan heeft u direct Glucagon (Baqsimi® neusspray of Ogluo® spuitje) nodig. Dit moet door iemand toegediend worden. Na toediening kan het 15 minuten duren voordat u bijkomt. **Wanneer er geen Glucagon beschikbaar is, bel dan direct met 112.**

Andere mogelijkheid is het direct bellen van 112. De ambulance komt direct en geeft u glucose via het infuus waardoor u snel bijkomt.

Na deze hulp altijd nog hypo opvang doen zoals u gewend bent.

Vette (P) maaltijden

Wat zijn de P-maaltijden?

Maaltijden/snacks met veel vet zoals:

- Pizza
- Patat
- Pannenkoeken
- Poffertjes
- Stampot met worst en spekjes
- Pasta met kaas
- Gebakken aardappelen

- Vette snacks zoals chips

De eerste letter van dit eten begint vaak met een 'p'.

Deze maaltijden geven een hele langzame en late stijging van de bloedglucose.

Dit komt doordat vette maaltijden langer in uw maag blijven. Zoals bijvoorbeeld: pasta met kaas, rijst met een vette saus (bijvoorbeeld pindasaus), of vet vlees zoals babi pang gang. U heeft vaak ook langer een vol gevoel.

Gevolg: De insuline die u bolust, werkt al na 10-15 minuten (en werkt nog 2 uur door) waardoor u een hypo snel na de maaltijd kunt krijgen. Daarna pas komen de koolhydraten van het eten in uw bloed en krijgt u een stijging van uw bloedglucose met als gevolg een hyper later op de avond.

Vaak heeft u bij deze vette maaltijden ook meer insuline (20%) nodig.

Advies in de handmatige modus:

- Eerste week na start pomp **géén** vette maaltijden.
- Kies bolussoort: verlengde bolus bij een vette maaltijd. Advies bolusverhouding is 50% direct en 50% gedurende 3 uur.

Advies in de automodus

- Bolus 50-70% van de koolhydraten direct en kijk of de pomp de latere stijging zelf kan oplossen door correctiebolussen. Zo nodig vraagt u correctie via de boluswizzard bij stijging later op de avond/ begin van de nacht.
- Indien toch te veel daling direct na het eten en stijging later op de avond, dan 50% van de koolhydraten invoeren en de overige 50% na 1,5 uur invoeren.

Tip: zet een alarm in uw telefoon om het tweede deel van de koolhydraten niet te vergeten.

Praktische adviezen

Douche/bad/zwemmen

- POD kan maximaal 1 uur onder water.
- Let op dat de pleister van de POD niet loslaat.
- Denk aan uw activiteitenfunctie.

Let op: Bij zwemmen: kijk ook naar de adviezen onder het kopje 'een strandvakantie'.

Sporten

Met sporten wordt de insuline gemakkelijker opgenomen. De gevoeligheid neemt toe. Hierdoor dalen de glucosewaarden. Door een wedstrijdelement kan de glucose juist hoger worden, maar daalt hierna altijd naar een lagere waarde.

De duur van een toegenomen gevoeligheid verschilt per persoon en is afhankelijk van de activiteit die u doet. Er zijn grofweg twee soorten sport/ beweging.

Bij een **krachtsport**, zoals gewichtheffen, crossfit, is de uitgangsglucose de normaalwaarde.

Bij een **duursport**, zoals paardrijden, marathonlopen, lange baan schaatsen, afstanden hardlopen, fietsen, wielrennen, roeien en zwemmen, spinning (fietsen) in de sportschool en thuis op de hometrainer mag de uitgangsglucose een hoog-normale waarde zijn. Dit is per persoon verschillend.

De conditie is ook belangrijk. Bij een goede conditie zal de glucose minder hard dalen. Maak gebruik van je 'tijdelijk basaal' in de manuele modus of gebruik 'activiteitenstand' in de automodus.

Heeft u een waarde boven de 15 mmol/l vóór het sporten, zorg er dan eerst voor door middel van insulinetoediening dat de waarde onder de 15 mmol/l zakt. Dit om te voorkomen dat u na het sporten extreem doorstijgt en zich niet lekker gaat voelen.

Sportadviezen in de handmatige modus

Adviezen vóór het sporten

- Tijdelijk basaal 1 á 2 uur voor het sporten aanzetten op 50%.
- Afhankelijk van de intensiteit van het sporten kunt u eventueel vooraf bij een maaltijd minder koolhydraten invoeren of nog extra koolhydraten eten zonder te bolussen.
- Als het sporten voor de maaltijd plaats vindt, heeft u extra koolhydraten nodig.

Adviezen tijdens het sporten

- Tijdelijk basaal aanlaten op 0% - 50%.
- Als het niet mogelijk is om de pomp te dragen tijdens het sporten bijvoorbeeld bij zwemmen/contactsport, dan moet de pomp afgekoppeld worden. Zet de pomp dan op "toediening stoppen", voor maximaal 2 uur.
- Controleer regelmatig uw glucosewaarden.

Adviezen na het sporten

- Na het sporten het tijdelijk basaal nog 1 á 2 uur op 50% zetten, zo nodig kan dit ook nog langer tenzij u merkt dat uw waardes stijgen. Dan tijdelijk basaal onderbreken.

- Bij het eten **na** het sporten moet u gewoon bolussen. Afhankelijk van de intensiviteit van het sporten kunt u ervoor kiezen om minder koolhydraten in te voeren.

Sportadviezen in automodus

Adviezen vóór het sporten

- De activiteitenstand 8.3 mmol/l 1 á 2 uur voor het sporten aanzetten.
- Als u binnen 1 uur na het eten gaat sporten is het advies om ook de bolus bij het eten met 50% te verlagen door de helft van de koolhydraten in te voeren.

Adviezen tijdens het sporten

- Activiteitenstand tijdens het sporten gebruiken.
- Controleer regelmatig uw glucosewaarden.

Adviezen na het sporten

- Na het sporten de activiteitenstand nog 1 á 2 uur gebruiken.
- Bij het eten **na** het sporten moet u gewoon bolussen. Afhankelijk van de intensiviteit van het sporten kunt u ervoor kiezen om minder koolhydraten in te voeren.

Extra informatie

Bovenstaande punten zijn algemene adviezen. Afhankelijk van je eigen ervaringen kan dit advies voor ieder persoonlijk aangepast worden.

Let op: bij ketonen hoger dan 1,5 mmol/l kunt u niet gaan sporten maar heeft u eerst extra insuline nodig, overleg met de diabetesverpleegkundige.

Strandvakantie

- De Pod mag niet in het directe zonlicht, leg bijvoorbeeld een handdoek over de Pod als u in de zon ligt.
- Bij activiteiten heeft u minder insuline nodig. Pas hierop uw tijdelijk basaal aan in de manuele stand, of gebruik de activiteitenmodus in de automodus. Ook kunt u tijdelijk uw streefwaarde van de sensor aanpassen.
- Bij warmte wordt insuline beter in uw lichaam opgenomen. Pas hierop uw tijdelijk basaal aan in de manuele stand als u merkt dat u lage waardes hebt. Voor de automodus geldt dat het soms nodig is om de eerste 2-3 dagen gebruik te maken van een hogere streefwaarde of zelfs tijdelijk de activiteitenstand.
- Bij temperaturen boven de 30°C kan de insuline zijn werking verliezen. Hierdoor kunt u onverwacht hoge glucosewaardes krijgen. Bij twijfel vervang de insuline door insuline die bij de juiste temperatuur bewaard is.

Eventueel geen Pod dragen tijdens vakantie

- Iedere twee uur snelwerkende insuline spuiten met een insulinepen en spuiten voor koolhydraten met insulinepen.
- Als de Pod langer dan 24 uur niet is aangesloten, ook langwerkende insuline spuiten. Overleg de dosering voor vertrek met uw diabetesverpleegkundige.

Skivakantie

- Pod onder kleding dragen.
- Pas op met extreme kou. Als de insuline (in de pomp of spuit) wordt blootgesteld aan temperaturen onder de 2°C **verliest het voor altijd zijn werking**. Hierdoor kunt u onverwacht juist hoge glucosewaardes krijgen. Bij twijfel vervangt u Pod met insuline die wel bij de juiste temperatuur bewaard is.
- Let op: de glucosemeter kan een storing aangeven onder bepaalde omstandigheden (hoogte, temperatuur).
- Bij activiteit heeft u minder insuline nodig.

Vrijen

Tijdens het vrijen is er een hoog koolhydraatverbruik en neemt de gevoeligheid toe net als bij het sporten. Bedenk, net zoals bij sport, of de tijdelijk basaal of in automodus de activiteitenfunctie aan moet staan.

Controleer na het vrijen uw glucose.

Reizen

Vertel het Diabetescentrum over de reis die u wilt gaan maken. Afhankelijk van de bestemming zullen er maatregelen vooraf moeten worden genomen om uw reis zo fijn mogelijk te maken. Denk aan een vakantie leencontroller en vraag ook een douane verklaring op tijd aan.

Insulinepomp en vliegen

Neem altijd een doktersverklaring mee en documentatie waaruit blijkt dat u drager bent van een medisch hulpmiddel.

Voorkom dat de insuline en sensoren in de ingecheckte bagage zitten, omdat de temperatuur in het laadruim van het vliegtuig vaak onder het vriespunt is.

Wij raden u aan om alles in uw handbagage mee te nemen, zodat u bij eventuele vertragingen altijd alles binnen handbereik hebt.

Het wil tenslotte ook nogal eens gebeuren dat ingecheckte bagage kwijtraakt.

Metaaldetectoren, bagageruimtes en bodyscanners

Op de luchthaven is het noodzakelijk om een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen. U kunt uw insulinepomp blijven dragen als u door een normale metaaldetector loopt.

De X-stralen die worden gebruikt om uw bagage te inspecteren en de lichaamsscanners (bodyscanners) moet u vermijden. Uw pomp- afstandsbediening mag dus niet door röntgenapparatuur voor controle van handbagage of ruimbagage, of door bodyscan. U kunt om een alternatieve controlemethode zonder röntgen vragen, zodat u uw apparaten niet af hoeft te doen.

Tip: Denk eraan om in uw mobiele telefoon bij contacten onder ICE (In Case of Emergency) de nummers van uw partner/naaste familie te zetten. De professionele hulpverlener in binnen- en buitenland zal in geval van nood hier als eerste naar zoeken in uw telefoon.

Aandachtspunt

Maak een foto van uw in instellingen uit Glooko of noteer onderstaande gegevens bijvoorbeeld in uw telefoon:

- De basaal standen.
- Instellingen van de Bolus Wizard.

Technische storingen of diefstal verlies controller

Bij een **technische storing** van de pomp of kwijtraken van bijvoorbeeld de afstandsbediening, moet u contact opnemen met het spoednummer van Insulet. Dit nummer kunt u 24 uur per dag bellen. Zet dit nummer in uw contacten van uw telefoon. 0800 02 29 512. (Als u buiten Nederland belt kunt u dat doen via +31 20 798 9337).

Voor vragen tijdens gebruik van een sensor, kunt u tijdens kantooruren met de leverancier bellen.

Direct contact opnemen

Bij spoed

Bellen bij braken of bij ketonen hoger dan 1.5.

Direct bellen overdag met de diabetesverpleegkundige of bel buiten kantoor tijden naar het centrale nummer van het ziekenhuis, via tel. (078) 654 11 11 en vraag naar de dienstdoende internist-endocrinoloog

Bij problemen met de bloedsuikerregulatie

Bel tijdens het telefonisch spreekuur met de diabetesverpleegkundige, tussen 8:15 - 8:45 uur en 13:30 - 14:30 uur via, tel. (078) 654 17 39.

Bij technische problemen met de insulinepomp en/of sensor **altijd** firma Insulet bellen via, tel. 0800-02 29 512. (Indien u buiten Nederland belt kunt u dat doen via +31 20 798 9337).

Bij overige vragen en/of over regelmatig te hoge of te lage waardes kunt u mailen naar diabetescentrum@asz.nl
Wij proberen uw vraag op werkdagen binnen 48 uur te beantwoorden.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met het Diabetescentrum tijdens het telefonisch spreekuur.

Dit spreekuur is van maandag t/m vrijdag van 8:15 - 8:45 uur en 13:30 - 14:30 uur en is bereikbaar op telefoonnummer: (078) 654 17 39.

U kunt uw vraag ook e-mailen: Diabetescentrum@asz.nl
Onder vermelding van uw naam en geboortedatum.

We beantwoorden uw mail op werkdagen binnen 48 uur. We wijzen u erop dat e-mailverkeer niet beveiligd is. Heeft u medisch-inhoudelijke vragen? E-mail die dan niet, maar bel naar het Diabetescentrum.

Albert Schweitzer ziekenhuis
pavo 2166
augustus 2025