apps

innovatie & technologie

voor personen met diabetes type 2

Apps kunnen een handig hulpmiddel zijn in het nastreven van een gezonde leefstijl en in het managen van je diabetes. In dit artikel geven we in een kort overzicht wat je van apps kan verwachten.

VOOR- EN NADELEN

Het grote voordeel van apps? De laagdrempelige en snelle toegang tot informatie gewoon vanop je smartphone. Toch is het ook goed om kritisch naar apps te kijken. Zo kunnen apps moeilijk inspelen op specifiek gedrag en gewoonten of een individuele aanpak voorstellen. Niet alle apps bieden even betrouwbare informatie. Apps kunnen geschikt zijn als aanvulling op, maar nooit als vervanging van de behandeling door een zorgverlener.

ENKELE SOORTEN APPS OP EEN RIJTJE:

Er zijn heel wat apps op de markt die een **gezonde leefstijl ondersteunen.** Zo zijn er apps die aangeven te kunnen helpen met vermageren (bv. MyFitnessPal). Gebruik zo'n apps op een zinvolle manier. Een uitgebreide registratie van je voedingsinname is voor de meeste personen enkel nuttig als het voor een beperkte tijd ingevuld wordt. Het registreren is immers vaak arbeidsintensief en eentonig. Het kan moeilijk zijn om portiegroottes correct in te schatten, wat leidt tot een foute berekening van de energie-inname. Heel wat gezondheidsapps bevatten een stappenteller, al is deze niet altijd even betrouwbaar. Strava wordt veel gebruikt door bv. fietsers omdat het snelheid, afstand en tijd kan meten en je deze gegevens kan delen met vrienden. Ook om te stoppen met roken (bv. Tabakstop) bestaan er ondersteunende apps.

Verschillende firma's van bloedglucosemeters hebben een bijhorende app (gratis) beschikbaar. Bepaalde apps zijn specifiek ontwikkeld om ook de omgeving en/of zorgverlener op afstand toegang te geven tot de glucosewaarden. Meer informatie over deze apps kan je terugvinden via de website van de firma. In de kader geven we alvast wat meer uitleg over de mySugr-app.

MYSUGR

mySugr is een app die kan helpen bij het onder controle houden van je diabetes. De mySugr app is mHealth level 2 goedgekeurd. Het bevat o.a. volgende functies:

- **LOGBOEK** Glucosewaarden toevoegen aan het logboek kan handmatig of automatisch via een draadloze connectie met een Accu-Chek bloedglucosemeter. In het logboek kan je daarnaast ook andere informatie toevoegen: type maaltijd, aantal koolhydraten, gevoel, locatie ... Dit doe je via o.a. 'tags', icoontjes die extra informatie geven over de bloedglucosewaarde.
- **UITDAGINGEN** Met elke informatie die je toevoegt in het logboek verdien je punten. Deze uitdagingen zorgen voor extra motivatie zodat je bijvoorbeeld regelmatiger glucosewaarden toevoegt of meer sport.
- **GRAFIEKEN EN RAPPORTEN** Via het logboek en de analyse van de tijdsperiode heb je in één oogopslag een beeld van hoe je diabetesbehandeling verloopt. Een gedetailleerd overzicht van je resultaten kan je ook bekijken via 'Rapporten' en exporteren naar een Excel, CSV of PDF document. Bovendien kan je deze gegevens steeds naar je zorgverlener doorsturen.
- **SCHATTING HbA1c** Meet je minstens een week lang drie keer per dag, dan kan de app een schatting van je HbA1c geven.

GRAAG MEER WETEN?

Schrijf je dan snel in voor onze digitale diabetesbeurs, die **donderdagavond 25 maart 2021** volledig in het thema van apps en andere technologische innovaties voor diabetes type 2 staat. Meer informatie via **diabetes.be/diabetesbeurs.**