

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

win een
bioscoopbon
van € 25,-

“Zijn zoals
iedereen”

- Tineke Ceelen: “Als je bang bent, moet je dit werk niet doen”
- Anders eten tijdens uw vakantie
- Verlaag uw risico op hart- en vaatziekten



MEDIQ

Diactueel

inhoud

Leven

- De spreekbeurt van Aart 13
Sponsorgeld voor de genezing van diabetes 18
"Zijn zoals iedereen" 19

Eten

- Anders eten tijdens uw vakantie 10
Gemarineerde biefstukspiesen,
uit Oergezond met Oerdis 27

Boudewijn adviseert

- Kurkuma werkt goed bij prediabetes 5
Eerste hulp bij hypo's 26

Diaweetjes

- Slenteren is gezond 5
Calorieën besparen door slim te kiezen
in de supermarkt 17

Columns

- Corien over vakantievoorberedingen 21
Harald komt in beweging 25

Weten

- Verlaag uw risico op hart- en vaatziekten 14
Betere glucosewaarden met e-health? 22

In ieder nummer

- Doe mee en win
een bioscoopbon van € 25,- 30



"Als je bang bent, moet je
dit werk niet doen"

TIP VAN BOUDEWIJN

Over spierklachten
bij statinegebruik

20



sweet
dreams

31

Het Diabetes Fonds en Mediq helpen
bij het realiseren van jouw droom!

22

Betere glucosewaarden
met e-health?

29

“Ik ben mijn eigen stijl
aan het ontwikkelen”

Ontzorgen

“**D**iabetes draag je als een rugzakje bij je, 24/7. Of zoals de directeur van Stichting Vluchteling Tineke Ceelen in dit nummer zegt: “Bij diabetes ervaar ik vooral de kleine dingen als belastend.” Ik kan erover meepraten want ik heb sinds mijn twaalfde diabetes. Je moet aan zoveel dingen denken, naast je toch al drukke leven.

Bij Mediq ontwikkelen we nu een totaalpakket aan services met als doel u te ontzorgen. Zo kunt u uw kwartaalbestellingen voor een jaar inplannen. Hiervan ontvangt u dan direct een bevestigingsmail. Twee weken voor de levering krijgt u een herinneringsmail en kunt u de bestelling nog aanpassen. Op de bezorgdag sturen we een sms’je als geheugensteuntje.

Wij ondersteunen u met kennis en informatie. In onze specials, op Pompnet.nl, in Diactueel en bij onze deskundige medewerkers van de afdeling klantenservice, krijgt u antwoorden op al uw vragen. Kortom: we denken met u mee. Natuurlijk gaan wij voor de genezing van diabetes. Daarom is Mediq partner van het JD RF, een organisatie die geld bijeenbrengt voor diabetesonderzoek. Ook ik heb met een team meegedaan aan de JD RF Walk. Maar zolang de genezing er niet is, is onze prioriteit u zoveel mogelijk zorgen te ontnemen.”

Doeschka Motmans, Manager Marketing Mediq Direct Diabetes

Colofon

Diactueel is een uitgave van Mediq Direct Diabetes en Mediq Apotheek voor klanten en relaties.

Redactie Margot Hoeben, Geerdien Hosper-Prinsen, Irene Seignette

Medische supervisie Marlies Wouters, diabetes-verpleegkundige Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

Ontwerp en opmaak Slinger Mindend, Apeldoorn

Realisatie Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

Advertentieacquisitie Petra Harmelink, Mediq Apotheek, Geerdien Hosper-Prinsen, Mediq Direct Diabetes, (0316) 296 961, e-mail: geerdien.prinsen@mediq.com

Druk Senefelder Misset, Doetinchem

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Corien Maljaars en Miriam Zegveld, Studio 08 (coverfoto)

Redactieadres Mediq Direct Diabetes, t.a.v. Geerdien Hosper-Prinsen, Postbus 211, 6900 AE Zevenaar, e-mail: info@diactueel.nl

Meer informatie www.mediq.nl/directdiabetes, www.mediq-apotheek.nl

Voor het overnemen van artikelen uit Diactueel is vooraf toestemming nodig van de redactie.

Diactueel bevat geen persoonlijke medische adviezen. Voor (wijzigingen) in de behandeling dient u uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige te raadplegen. Diactueel aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade als gevolg van het gebruik van informatie uit deze uitgave.

Mediq Apotheek en Mediq Direct Diabetes kunnen niet verantwoordelijk worden gesteld voor onjuiste prijzen, druk- of zetfouten. Afbeeldingen kunnen afwijken. Prijzen onder voorbehoud.

U kunt te allen tijde bezwaar maken indien u geen informatie (meer) wenst te ontvangen. Wij zullen u dan niet langer informatie sturen. U hebt voorts de mogelijkheid om uw persoonsgegevens die wij hebben verwerkt om deze uitgave te verzenden in te zien en deze te verbeteren, aan te vullen, te verwijderen of af te schermen indien deze feitelijk onjuist, onvolledig, of irrelevant zijn, of in strijd met een wettelijk voorschrift worden verwerkt. Voorts heeft u onder omstandigheden het recht tegen de verwerking van uw persoonsgegevens verzet aan te tekenen. Wij beëindigen de verwerking terstond, indien wij het verzet gerechtvaardigd achten. Indien u één van de voornoemde rechten wenst uit te oefenen, of anderszins vragen of opmerkingen heeft, kunt u contact opnemen met het bovenstaand redactieadres.

ISSN nummer 1877-6396

De volgende uitgave verschijnt begin november 2013.

De kous voor reislustige benen



TRAVENO

De Traveno kniekous is ideaal voor iedereen die een lange auto-, bus-, trein- of vliegtreis gaat maken. Tijdens zo'n reis hebben de benen veel te verduren omdat ze veelal te weinig of niet worden bewogen.

De Traveno kous stimuleert de afvoer van het veneuze bloed vanuit de benen en voorkomt hiermee stagnatie in de voeten en onderbenen, een belangrijke oorzaak van trombose. Door het dragen van de kousen zijn de benen na een lange reis nog fit en vitaal.

Voordelen:

- aangename compressie: 15-18 mmHG
- zacht en comfortabel
- voorkomt gezwollen benen en voeten
- geurneutraliserend en antibacterieel dankzij Meryl® Skinlife

Producteigenschappen:

- een zacht teenstuk met een platte zoom voor optimaal comfort aan de voet
- goede pasvorm
- hoge kwaliteit

Nu verkrijgbaar
in uw MediQ
apotheek



STEUN DE STRIJD TEGEN KINDERKANKER

Giro 8118



www.kika.nl

Kurkuma werkt goed bij prediabetes

“Kurkuma heeft de laatste tijd flink in de belangstelling gestaan vanwege de vermeende effecten op prediabetes, een voorstadium van diabetes type 2. Kurkuma, ook wel koenjit of geelwortel genoemd, wordt veel in de Aziatische keuken gebruikt en lijkt een ontstekingsremmende werking te hebben. Hoe dit zich verhoudt tot diabetes is niet helemaal duidelijk, maar mogelijk heeft het te maken met buikvet. Veel mensen met prediabetes of diabetes type 2 hebben een buikje en buikvet is een bron voor allerlei ontstekingsreacties. Het vermoeden is dat deze ontstekingsreacties een rol spelen bij het ontstaan van diabetes type 2. In Thailand hebben ze een onderzoek gedaan onder 240 mensen met prediabetes. De helft kreeg negen maanden een supplement met kurkuma, de andere helft kreeg een placebo, een neptablet. In de groep die een placebo kreeg, ontwikkelde zestien procent van de mensen binnen negen maanden diabetes type 2, in de groep die kurkuma slikte niemand. Bovendien was de insulinegevoeligheid van deze mensen verbeterd. Deze onderzoeken zijn allemaal op kleine schaal uitgevoerd, maar zeker goed opgezet. Ik verwacht dat we in de toekomst meer gaan horen over kurkuma, hoewel

grootschalig onderzoek zal moeten uitwijzen of het daadwerkelijk een aanvulling op de reguliere middelen zou kunnen zijn.”

*Boudewijn van
den Aarsen
Mediq
Apotheker*



Afvallen met radijsjes

An radijsjes worden veel gezonde eigenschappen toegedicht. Ze zitten vol vezels en passen prima binnen een voeding voor een gezond hart- en vaatstelsel. Van radijs gaat u snel vol zitten. Heel handig als u gewicht wilt verliezen. Bovendien helpen radijsjes bij het afvoeren van schadelijke stoffen uit het lichaam en dat is belangrijk als u veel afvalstoffen wilt kwijtraken, bijvoorbeeld tijdens het diëten.

Bron: www.agf.nl

Slenteren is gezond

Laagintensief, alledaags bewegen, zoals staan, slenteren, wandelen en fietsen, heeft een veel positiever effect op risicofactoren voor diabetes en hart- en vaatziekten dan één uur per dag sporten, met als voorwaarde dat het calorieverbruik bij beide vormen ongeveer aan elkaar gelijk is. Dat stelt dr. Hans Savelberg, universitair hoofddocent Bewegingswetenschappen aan het Maastricht UMC+/UM. Volgens Savelberg leidt een langere duur van bewegen met een lage intensiteit tot grotere gezondheidsvoordelen dan kortere perioden van intense activiteit, mits het energieverbruik gelijk is.



“Mijn eerste reactie
was angst: wat nu?
Ik realiseerde me dat
diabetes tot mijn dood
bij me zou blijven”

“Als je bang bent, moet je dit werk niet doen”

“In de landen die ik bezoek, is diabetes vaak een doodvonnis. Dat doet mij beseffen hoe bevoorrecht ik als Nederlander ben, maar dit neemt niet weg dat ik een hekel heb aan mijn diabetes.” **Diactueel sprak met Tineke Ceelen (49), directeur Stichting Vluchteling. Zij heeft diabetes type 1 sinds 2003.**

Wat drijft je in je werk?

“Wij hebben recht op onderwijs, gezondheidszorg en een dak boven ons hoofd. Een minimuminkomen en vrijheid van meningsuiting zijn basisbeginselen. Maar je hoeft maar een paar uur te vliegen en je bent in een land waar mensen geen geld hebben om hun eigen kinderen eten te geven of naar school te laten gaan. Ze wonen onder omstandigheden waar wij onze honden nog niet zouden onderbrengen. Als je dan ook nog van huis en haard moet vluchten en daarbij vaak kinderen, andere familieleden, inkomen en veiligheid kwijtraakt, dan is dat het toppunt van ellende. Ik vind dat wij vanuit onze welvaart schatplichtig zijn. Wij kunnen onze ogen niet afwenden van mensen die buiten hun schuld in zo'n vreselijke situatie terecht zijn gekomen.”

Maar ons land verkeert nu toch zelf in crisis?

“Een paar jaar terug heb ik het boek ‘Hier en daar een crisis’ geschreven. Dat is nog steeds uiterst toepasselijk. Onze crisis staat in geen enkele verhouding tot dat wat de mensen daar doormaken. We moeten ons in Nederland zeker zorgen maken over

de onderkant van de maatschappij, maar wij hoeven gelukkig niet te vrezen voor ons leven uit gebrek aan hygiëne, voedsel of gezondheidszorg.”

Wat was er eerst Stichting Vluchteling of diabetes?

“Stichting Vluchteling. In 2003 keerde ik met mijn dochtertje van vier terug naar Nederland om als directeur voor Stichting Vluchteling te gaan werken. In de jaren daarvoor had ik in Tibet en Kameroen gewoond en gewerkt. Ik had het ongelooflijk druk. Net een huis gekocht, een nieuwe baan, nieuwe mensen en geen familie in de buurt. Bovendien moest mijn dochtertje erg wennen in Nederland. Ik was doodmoe, zag heel slecht en had steeds dorst. Maar omdat ik zoveel aan mijn hoofd had, dacht ik dat het daardoor kwam. Op een gegeven moment droeg ik twee brillen over elkaar om nog wat te kunnen zien. De opticien zei dat de achteruitgang van mijn ogen abnormaal was, dus een bezoek aan de huisarts werd onvermijdelijk.”

Hoe reageerde je op de diagnose?

“Mijn eerste reactie was angst: wat nu? Ik realiseerde me dat diabetes tot

mijn dood bij me zou blijven. Eerst dachten ze dat ik diabetes type 2 had, vanwege mijn leeftijd, veertig destijds. Vreemd, want ik was heel dun. Mensen uit mijn omgeving zeiden: ‘nu moet je heel regelmatig gaan leven.’ Ik kon niets ergers bedenken. Regelmaat past niet bij mij. Mijn leven is nog steeds redelijk onvoorspelbaar, maar ik denk dat het beter is om iets te doen waarvan je houdt, dan voor een baan te kiezen die niet bij je past, alleen voor de regelmaat.”

Je reist veel voor je werk, hoe gaat dat met je diabetes?

“Ik heb een insulinepomp, die komt op Schiphol altijd te voorschijn, soms best lastig. Natuurlijk gaat er altijd een lijvige tas mee met insulinen, reservepomp, hulpmiddelen en medicijnen. Ik hou er rekening mee dat er een tas kan verdwijnen, dus alles gaat dubbel mee. Ook voor een paar dagen is dat een aanzienlijke hoeveelheid. Ik reis zoveel, dat het steeds meer op de automatische piloot gaat. Soms denk ik wel eens dat dat mijn grootste gevaar is. Op een gegeven moment word je nonchalant. Er zijn reizen geweest, waarop ik in het vliegtuig zat en dacht: oh, mijn glucagon ligt nog in de koelkast. Deze injectiepen moet ik altijd bij me hebben voor het geval ik een zeer ernstige hypo krijg.”

En op de plaats van bestemming?

“Mijn reizen zijn helemaal volgepland. 's Avonds ben je

>>



“De dubbele hoeveelheid insuline die ik bij me had, heeft me toen gered”

>> doodmoe, maar dan moet ik nog bloed prikken, pillen slikken, mijn infuussetje vervangen. Dan heb ik echt een hekel aan mijn diabetes. Het zijn de kleine dingen die ik als belastend ervaar. Maar dat gaat eigenlijk nergens over, zeker niet als je je realiseert dat in de landen die ik bezoek, diabetes vaak een doodvonnis is. Dat doet mij direct beseffen hoe geweldig veel geluk ik heb dat ik in Nederland geboren ben. En daar heb ik niets voor hoeven doen. Syrië is in crisis, maar voorheen hadden mensen met diabetes toegang tot medicijnen en zorg. Nu zijn ze afgesneden van medische zorg en dat is voor mensen met diabetes type 1 fataal. Voor meer mensen met een chronische ziekte overigens.”

Wel eens iets gevaarlijks meegemaakt?

“Ik ben een keer gearresteerd in Darfur, Soedan. We waren op reis met een groep journalisten en werden beschuldigd van spionage. Het toenmalige regime nam de reportages en het beeldmateriaal dat we hadden gemaakt in beslag. Ik had toen net diabetes. De dubbele hoeveelheid insuline die ik bij me had, heeft me toen gered. Met hulp van de ambassade zijn we na een week vrijgekomen. Het probleem wordt erger als je

ontvoerd wordt in een land waar geen ambassade meer is, waar alle diplomatieke kanalen zijn afgesloten zoals nu in Syrië.”

Maakt dat je niet angstig?

“We minimaliseren de risico's zoveel mogelijk. Of je nu diabetes hebt of niet, niemand wil ontvoerd worden. We worden getraind en de veiligheidsomstandigheden worden nauwgezet in de gaten gehouden. We hebben dagelijks security updates. Ik ben niet bang. Als je wel bang bent, moet je dit werk niet doen.”

Hoe is dat voor je dochter?

“Mijn dochter is het gewend dat ik veel reis. Pas het laatste jaar realiseert ze zich dat het reizen niet zonder gevaar is, maar gelukkig ga ik meestal maar kort weg. In die tijd wordt ze opgevangen door familie en hebben we dagelijks contact.”

Wat vind je het ergste aan diabetes?

“Sinds ik insuline gebruik, ben ik 25 kilo aangekomen. Ik heb geen diabetes van mijn overgewicht, maar overgewicht van mijn diabetes. Soms voelt het alsof ik in het lichaam van iemand anders leef. Ik kan daar niet aan wennen. Met diabetes kan ik goed leven, ondanks de rompslomp die het geeft,

Wist u dat?

Stichting Vluchteling zich inzet voor vluchtelingen in hun eigen land of directe buurlanden en **Vluchtelingenwerk** zich bekommert om vluchtelingen die naar Nederland komen?

maar ik zou graag mijn ‘oude’ lijf terug hebben.”

Begin dit jaar ontving je de ‘Vrouw van de media Award’. Waarom?

“Volgens het juryrapport geef ik mensen die zelf niet meer gehoord worden een stem. Ik doe dat met betrokkenheid en blijkbaar kan ik dat overbrengen op mensen. Ik ben in de media omdat ik een verhaal te vertellen heb dat ik met mensen wil delen. Onschuldige mensen raken alles kwijt, vrouwen en meisjes worden onder de meest afschuwelijke omstandigheden verkracht. Dat moet stoppen, maar dat stopt niet als niemand hun verhaal hoort. Vluchtelingen krijgen geen hulp als niemand erover vertelt. Als we allemaal onze verantwoordelijkheid nemen voor een paar euro per maand, kunnen we een enorm verschil maken.”

Stichting Vluchteling, giro 999.

Begin goed voorbereid aan de ramadan



Dit jaar zal de ramadan veel mensen zwaar vallen. In 2013 begint deze vastenperiode namelijk al op 9 juli, elf dagen eerder dan vorig jaar in verband met de islamitische jaartelling. Tijdens de ramadan vasten moslims tussen zonsopgang en zonsondergang. Ze mogen dan niet eten en drinken. Hoe langer de dagen duren, des te zwaarder de ramadan, zeker als het ook nog eens erg warm is. In Nederland wonen zo'n 90.000 moslims met diabetes. Van hen besluiten rond de 70.000 mee te doen aan de ramadan. Deze maand is een periode van reiniging en bezinning voor moslims.

Vrijstelling - Bent u islamitisch en heeft u diabetes? Dan hoeft u overigens niet mee te doen aan de ramadan. Mensen met een chronische ziekte hebben vrijstelling van de ramadan. Maar de cijfers laten zien dat de meeste mensen ondanks hun diabetes toch besluiten te gaan vasten. Om te zorgen dat uw diabetes niet ontregeld raakt, is een goede voorbereiding op de ramadan dan belangrijk.

Ander dagritme - De ramadan duurt ongeveer dertig dagen. In die tijd veranderen uw dagritme, uw medicijnen en de hoeveelheid calorieën en koolhydraten die u eet of drinkt. Door deze veranderingen kan uw diabetes ontregeld raken. Overdag eet en drinkt u niet en daardoor ontstaat het gevaar op een hypo (te laag glucose-

gehalte). De iftar (de avondmaaltijd) bevat vaak veel koolhydraten en hierdoor heeft u juist weer kans op een hyper (te hoge glucosewaarde) in de nacht.

Maak een plan - Heeft u diabetes en wilt u vasten tijdens de ramadan? Neem dan contact op met uw (huis)arts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of apotheker. Samen kunt u afspreken hoe u rekening kunt houden met uw diabetes.

Bron: Nederlandse Diabetes Federatie



De Nederlandse Diabetes Federatie en de Jan van Ooijen Stichting hebben materialen ontwikkeld waarmee behandelaars mensen met diabetes die willen meedoen aan de ramadan kunnen begeleiden.

Anders eten tijdens uw vakantie

tekst: Corien Maljaars

Wie zorgt voor de poes, de post en de planten? Wat een geregeld van te voren! En dan is daar ook nog diabetes. Gelukkig kan voorbereiden ook voorpret betekenen.

File op de heen- of terugweg, vertraging, de dag duurt door tijdsverschil een paar uur langer, verdwalen tijdens een bergwandeling, extra inspanning tijdens een fietstocht, winkels die onverwacht gesloten zijn in verband met siësta of een voor u onbekende feestdag: laat u hier niet door verrassen en zorg dat u altijd een noodvoorraad proviand bij u heeft, zoals fruit, verpakte tussendoorkeken, pakjes vruchtensap of houdbare (chocolade)melk.

Uitslapen en later eten - Als u uitslaapt of in het buitenland later aan tafel gaat dan u gewend bent, dan verschuift u uw kortwerkende

insuline gewoon naar dit latere tijdstip. Gebruikt u tabletten die hypo's kunnen veroorzaken of langwerkende insuline, dan moet u 's morgens wel de wekker zetten, ontbijten en daarna kunt u weer lekker verder slapen. Op de 'Hollandse' avondetenstijd neemt u dan een tussendoortje en later het diner. Twijfelt u, overleg dan voor uw vakantie met uw diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of diëtist. Nog een tip: wacht met spuiten of bolussen tot het eten op tafel staat. Er kan heel wat tijd zitten tussen het bestellen en het serveren van de gerechten én u kunt waarschijnlijk beter inschatten hoeveel koolhydraten het gerecht

bevat en hoeveel u ervan gaat eten, als u uw bord voor u heeft. Overigens, dit zijn algemene adviezen, maar de praktijk kan per persoon verschillen.

Lekker voorproefje - Bekijk in Nederland in reisboeken of op internet welke gerechten er in uw vakantiestreek geserveerd worden. Op deze manier neemt u al een lekker voorproefje! Zoek de bijbehorende hoeveelheid koolhydraten op in uw tabel, app of via internet of vraag uw diëtist u hierbij te helpen. Vul de gegevens aan in uw papieren koolhydratentabel of app, en neem deze mee op reis.

Drank - Als het warm is, hebt u meer vocht nodig dan normaal, reken op zo'n twee à drie liter per dag. Dit kan water zijn, maar ook

“Let op hoe de limonadesiroop of frisdrank in uw vakantieland is gezoet. Dit kan veel betekenen voor de koolhydraten”



bijvoorbeeld thee, koffie, (light) frisdrank en bouillon tellen mee. Let er op hoe de limonadesiroop of frisdrank in uw vakantieland gezoet is: met suiker, met dezelfde zoetstof als thuis, of met een andere zoetstof? Dit kan veel betekenen voor de hoeveelheid koolhydraten en calorieën die u binnenkrijgt.

Alcohol - Misschien is uw vakantie niet compleet zonder een alcoholisch drankje. Drinkt u thuis ook geregeld, dan weet u waarschijnlijk welke uitwerking alcohol op uw bloedglucose heeft. In het algemeen is het zo dat een drankje met alcohol eerst uw bloedglucose laat stijgen, afhankelijk van het aantal koolhydraten dat erin zit. Later heeft alcohol een bloedglucoseverlagend effect. Dit kan vrij snel na het drinken optreden maar ook enkele uren later. Let er dus op dat u

voldoende koolhydraten neemt, zeker voor het slapen. Ook hier geldt: meten is zeker weten.

Warmte en beweging - Gaat u naar de zon? In een warme omgeving wordt insuline sneller opgenomen door het lichaam. Hierdoor kan uw bloedglucose dus (te) laag worden. Wordt het een lekker luie vakantie of bent u tijdens uw vakantie juist actiever? Minder inspanning betekent hogere glucosewaarden (meer medicatie nodig), meer inspanning betekent lagere waarden (minder medicatie nodig). Ook hier geldt: zelfcontrole is belangrijk.

Familiebezoek - Gaat u op vakantie naar familie? Gezellig! Uw familie is waarschijnlijk blij om u (eindelijk) weer te zien. Zij zullen u gastvrij ontvangen en u veel lekkere gerech-

ten aanbieden, maar misschien maken zij zich ook zorgen als zij weten dat u diabetes hebt. Wilt of durft u de confrontatie niet aan om lekkernijen af te slaan, neem dan kleine hapjes en eet in een laag tempo. Zo valt het niet zo op dat u weinig eet.

Vermijd infecties - Een voedselvergiftiging of een virale maagdarm-infectie liggen altijd op de loer tijdens een vakantie. In veel landen is het beter om geen etenswaren bij kraampjes op de straat te kopen. Ook zijn er veel landen waar mensen alleen water uit flessen of gekookt water kunnen drinken. Informeer voor uw vakantie naar de hygiënische - en voedingsomstandigheden op uw vakantiebestemming, bijvoorbeeld bij een reisbureau.

Voorkom uitdroging - Loopt u toch een infectie op, zorg er dan voor dat u voldoende drinkt. Bij koorts verliest u namelijk veel vocht. Bovendien kunnen uw glucosewaarden stijgen als gevolg van de koorts en hierdoor gaat u meer plassen. Dit in combinatie met een warme temperatuur, maakt dat iemand makkelijk uitdroogt. Is er daarnaast ook nog sprake van braken en ernstige diarree, dan moet u extra alert zijn en is het verstandig om contact op te nemen met een arts.

Informeer bij uw Mediq Apotheek hoe u het beste kunt handelen bij een darminfectie tijdens de vakantie.

VAKANTIECHECKLIST

Ik ga op reis
en neem mee ...



De koffers komen weer tevoorschijn en de eerste vakantielijstjes zijn alweer gemaakt. Mensen met diabetes moeten aan veel extra's denken voordat ze van hun vakantie kunnen gaan genieten. Op www.pompnet.nl en www.mediq-apotheek.nl hebben we een vakantiechecklist samengesteld. Hiermee kunt u makkelijk afvinken wat u al heeft gedaan. Zo kunt u ook zorgeloos aan uw vakantie beginnen.

DOWNLOAD HIER UW VAKANTIECHECKLIST

speciaal voor
pompgebruikers



www.pompnet.nl

zoekterm: vakantiechecklist



www.mediq-apotheek.nl

zoekterm: vakantiechecklist
voor diabetici

Zorgeloos vliegen

Enkele tips

- Bewaar tijdens het vliegen uw voorraad insuline, medicijnen en hulpmiddelen in uw handbagage. In de laadruimte van het vliegtuig kan het namelijk vriezen.
- Verdeel de spullen over verschillende tassen. Mocht er een tas zoekraken, dan heeft u altijd nog een reserve.
- Snel opgezette benen? Probeer dan tijdens een lange reis regelmatig te lopen.
- Reserveer voor uw vertrek, alvast een stoel bij het gangpad. Dan kunt u makkelijk opstaan als dat nodig is, heel handig.
- Zorg dat de handbagage tijdens de reis binnen handbereik ligt, bijvoorbeeld onder de stoel.
- Zorg voor iets eetbaars in de handbagage, zoals een cracker, druivensuiker of mueslireep.

De spreekbeurt van Aart

“Het is fijn als leeftijdsgenootjes weten wat diabetes is. Ze vragen dan niet meer of ze ook op mijn spelcomputer mogen als ik mezelf een bolus geef of snappen waarom ik soms iets moet eten in de klas. Veel mensen begrijpen niet wat diabetes is. Op de BSO (Buitenschoolse Opvang) hadden we bijvoorbeeld een keer een cake gebakken. Maar omdat de leiding mijn moeder net even niet kon bereiken, mocht ik geen plakje.” In november 2012 hield Aart op de Laak (11) in groep 7 een spreekbeurt over diabetes. Met posters

liet hij het verschil tussen hypers en hypo's zien en op een Glukypop demonstreerde hij het inschieten van een infuusset voor de insulinepomp. Met een bloedglucosemeter prikte hij de glucosewaarde van zijn juf en een paar klasgenootjes. Alle kinderen gingen naar huis met een informatiepakketje over diabetes.

Aart had een 10 voor zijn spreekbeurt en een half jaar later kreeg hij het verzoek van zijn school om ook in groep 8 te komen uitleggen wat diabetes is. Een hele eer!

tekst: Irene Seignette
foto: Raphaël Drent

Verlaag uw risico op hart- en vaatziekten

Mediq Apotheeker Marit Sturm

Diabetes type 2 komt meestal niet alleen. Vaak gaat het gepaard met een te hoog cholesterol en een te hoge bloeddruk. Samen verhogen deze factoren het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk. Met een goede behandeling kunt u dit risico verkleinen.

De heer Overmaat (64) wordt al jaren behandeld voor diabetes type 2. Hij voelt zich goed ondanks zijn lichte overgewicht en buikomvang van 103 centimeter. Naast zijn diabetesmedicatie gebruikt hij geen medicijnen. “We weten dat overgewicht en diabetes risicofactoren zijn voor het krijgen van hart- en vaatziekten”, zegt apotheker Marit Sturm, van Mediq Apotheek Danser in Tiel. “Hetzelfde geldt voor een te hoog cholesterol en een te hoge bloeddruk. Daarom is het voor de heer Overmaat belangrijk om zijn cholesterol en bloeddruk regelmatig te laten controleren, ook al heeft hij geen

klachten. Mochten deze te hoog zijn dan kan medicatie overwogen worden om de waarden te verlagen. Hiermee verkleint hij de kans op hart- en vaatziekten.”

Leefstijl - Om de schade van te hoge bloedglucosewaarden, een te hoog cholesterol en een te hoge bloeddruk voor hart- en bloedvaten te beperken, zijn er richtlijnen opgesteld waar deze waarden onder moeten blijven. Deze richtlijnen zijn het uitgangspunt bij de behandeling (zie kader). Naast medicatie kan een gezonde leefstijl de kans op hart- en vaatziekten verkleinen. Denk daarbij aan

voldoende beweging, niet roken, gezonde voeding en weinig stress.

Statine - “Om ervoor te zorgen dat mensen de juiste medicijnen krijgen, werken we bij Mediq Apotheek met Medicijnmonitor. Dit computerprogramma screent of mensen de juiste medicijnen krijgen, passend bij hun ziektebeeld. Is dit niet het geval, dan bespreken we dat met de huisarts en bekijken we samen of de medicatie moet worden aangepast. Op deze manier zagen we ook dat de heer Overmaat geen behandeling kreeg voor zijn cholesterol. Zijn huisarts heeft dit vervolgens in het

Richtlijnen

Voor de diagnose van diabetes type 2

		Capillair volbloed (met de bloedglucosemeter)	Veneus plasma (in het laboratorium)
Geen diabetes	Glucose (suiker) nuchter	Lager dan 5,6	Lager dan 6,1
	Glucose niet nuchter	Lager dan 7,8	Lager dan 7,8
Een voorstadium van diabetes	Glucose nuchter	Tussen de 5,6 en 6,0	Tussen de 6,1 en 6,9
Diabetes	Glucose nuchter	Hoger dan 6,0	Hoger dan 6,9
	Glucose niet nuchter	Hoger dan 11	Hoger dan 11

Streefwaarden tijdens de diabetesbehandeling

	Capillair volbloed (met de bloedglucosemeter)	Veneus plasma (in het laboratorium)
Nuchter glucose	Tussen de 4 en 7	Tussen de 4,5 en 8
Glucose twee uur na de maaltijd	Lager dan 9	Lager dan 9
HbA1c	Lager dan 53 mMol/Mol (7%)	

Bloeddruk en cholesterol

Bloeddrukmedicatie wordt overwogen als de bovendruk hoger is dan 140 mmHg. Medicatie om het slechte cholesterol (LDL) te verlagen bij een waarde boven de 2,5 mmol/l.

Volgens de NHG-richtlijnen (Nederlands Huisartsen Genootschap)

Buikomvang

De middelomvang wordt gemeten over de navel, tussen de onderste rib en de bovenkant van de heupen.

Mannen hebben een te dikke buik bij een middelomvang hoger dan 102 cm, vrouwen bij meer dan 88 cm.

“Mensen voelen zich niet ziek als hun cholesterol of bloeddruk is verhoogd, maar ze kunnen wel bijwerkingen krijgen van de medicijnen”

bloed laten controleren. Hierbij wordt vooral gekeken naar het LDL-cholesterol, het slechte cholesterol. De bloeddruk van de heer Overmaat was onder controle, maar zijn LDL-cholesterol was boven een bepaalde waarde. Hiervoor heeft de huisarts een statine, een cholesterol-verlager, voorgeschreven.”

Helpen - Nu kan het best lastig zijn om dagelijks medicijnen te slikken, zeker als u nergens last van heeft. “Mensen voelen zich niet ziek als hun

cholesterol of bloeddruk is verhoogd, maar ze kunnen wel bijwerkingen krijgen van de medicijnen. Soms zijn mensen dan geneigd om te stoppen met de middelen. Dat is begrijpelijk, maar beter kunnen ze dit overleggen met hun huisarts want vaak zijn er alternatieven. Als apotheek proberen wij mensen zoveel mogelijk te ondersteunen bij hun medicijngebruik. Het is belangrijk dat ze begrijpen waarom en hoe ze de medicijnen moeten gebruiken. Als ze voor het eerst komen met hun recept,

leggen we bijvoorbeeld uit dat ze medicijnen voor hun cholesterol of bloeddruk waarschijnlijk hun hele leven moeten slikken. Het is niet net als een kuurtje afgelopen zodra de waarden weer zijn genormaliseerd. Ook proberen we ze voor te bereiden op de bijwerkingen. Statines kunnen bijvoorbeeld spierklachten geven. Meestal verdwijnen deze weer na verloop van tijd. Als dat niet het geval is, adviseren we mensen contact op te nemen met de huisarts. Die kan kijken of er misschien alternatieven zijn. Praktisch gezien kunnen we ook helpen. Bijvoorbeeld als mensen het lastig vinden om medicijnen uit elkaar te houden of vaak ze vergeten in te nemen. We hebben daar verschillende hulpmiddelen voor. Kortom, het is belangrijk dat mensen een optimale begeleiding krijgen bij het volgen van hun therapie.”



70% blijft voortaan soft fine® plus pennaalden gebruiken

71% prefereert onze pennaalden boven andere merken



soft fine® plus insulinepennaalden van Klinion Diabetes Care

Een superzachte prik

Onderzoekresultaten

Duizenden gebruikers hebben de afgelopen maanden een monster ontvangen van de soft fine® plus pennaalden. Wij hebben deze mensen naar hun mening gevraagd en hieronder ziet u het resultaat van deze enquête.

Op de vraag: "Hoe ervaart u het gebruik van de soft fine® plus pennaald ten opzichte van het huidige merk", antwoordt 71% prettiger, 7% minder prettig en 22% vindt het niet veel verschillen.

Op de vraag: "Blijft u de soft fine® plus pennaalden gebruiken", zegt 70% volmondig ja, 25% blijft liever bij het oude merk en 5% weet het nog niet.

Wilt u ook overstappen naar de soft fine® plus pennaalden?

Ze zijn verkrijgbaar bij uw leverancier in de lengtes: 5, 6, 8, 10 en 12 mm. De soft fine® plus pennaalden zijn verpakt per 110 stuks en worden volledig vergoed door uw zorgverzekeraar.

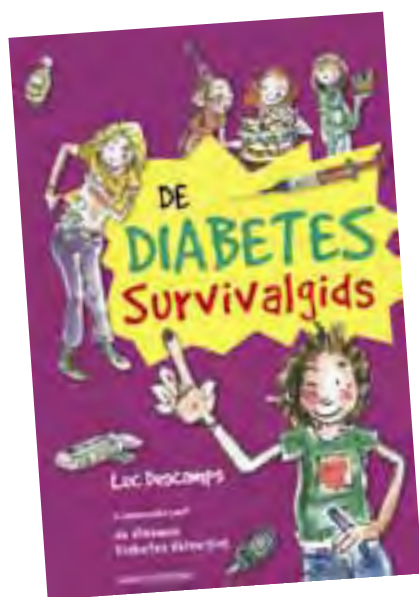
Vraag ernaar in uw Mediq Apotheek of bel naar Mediq Direct Diabetes via 0800 - 022 18 58 (gratis).



De Diabetes Survivalgids

Hoe bereid je je voor op een schooluitje of kamp? Hoe pak je het aan als je naar een nieuwe school gaat en wist je dat diabetes ook voordelen heeft? Deze, en veel meer basisinformatie, vind je in 'De Diabetes Survivalgids', een handzaam boekje voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Het boek is gemaakt in samenwerking met de Vlaamse Diabetes Vereniging.

De Diabetes Survivalgids,
Luc Descamps, Abimo Uitgeverij,
143 pagina's, € 11,95.



CALORIEËN BESPAREN

door slim te kiezen in de supermarkt

U kiest graag voor verantwoorde producten en let daarbij op suiker, vetten, zout en koolhydraten. Maar wat is nu de gezondste keuze als u voor het frisdrankschap staat in de supermarkt of een pastasaus, een zakje chips of crackers wilt kopen? In het boek 'Eibertje kiest' vergelijkt levensmiddelenexpert Eibertje van Halteren ruim vijfhonderd producten. Met foto's maakt ze in een oogopslag duidelijk voor welke producten zij wel en niet kiest in de supermarkt. Volgens dit boekje kunt u wekelijks duizenden calorieën besparen door slim te kiezen. Eibertje Kiest, Eibertje van Halteren, Gerardson Uitgeverij, 136 pagina's, € 15,-.

JONG met diabetes

In april verscheen het tweede digitale magazine van de Young Voices 'JONG met diabetes'. Het magazine is samengesteld door jongeren met diabetes en handelt over onderwerpen als sporten met een sensor, psychische aandoeningen bij diabetes en spuit en prikangst. JONG met diabetes wil vrienden, familie, kennissen en behandelaren een kijkje geven in het leven van de jongeren met diabetes. Wat is de invloed van diabetes op het dagelijks leven? Dit blijkt in de praktijk namelijk nog best lastig.

www.changingdiabetes.nl/youngvoices



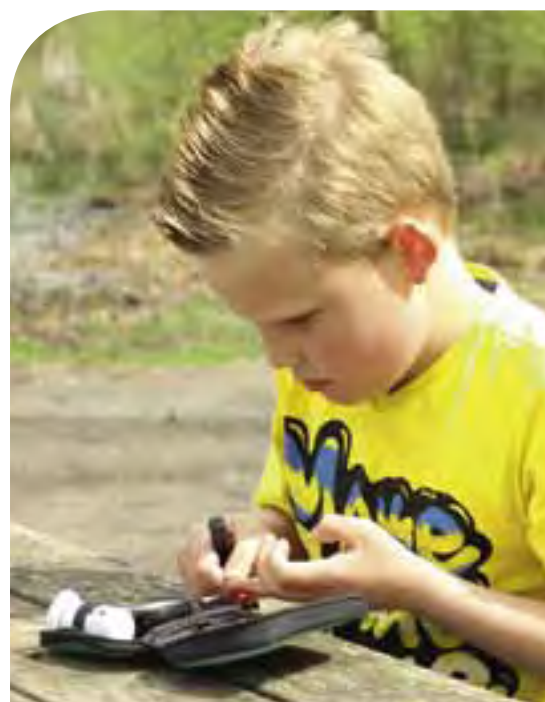


“Jur doet alles wat andere kinderen ook doen en klaagt nooit. Maar toch moet hij altijd rekening houden met zijn diabetes”

Waarom is er sponsorgeld nodig voor de genezing van diabetes?

Jur (8) heeft sinds november 2011 diabetes type 1. Hij kan er goed mee leven, doet alles wat andere kinderen ook doen en klaagt nooit. Maar toch moet je er altijd, 24/7, rekening mee houden, meent zijn moeder Miriam Konings. “Heb je wel alle spullen bij je? Let op dat je niet teveel snoept. Gaat hij naar een kinderfeestje dan bellen de ouders de glucosewaarden en wat hij gegeten en gedronken heeft door. Vervolgens reken ik uit hoeveel insuline hij moet spuiten. Veel mensen met diabetes worden oud zonder complicaties, maar anderen krijgen op vroegere of latere leeftijd problemen, daar wil ik nu nog niet aan denken. Daarom vinden wij het belangrijk dat er wordt geïnvesteerd in de genezing van diabetes type 1 en hebben we op 15 juni meegedaan aan de JDRF Walk.”

De JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation) investeert geld in onderzoek naar de genezing van diabetes type 1. Dit jaar werd de JDRF Walk voor de tweede keer georganiseerd in Nederland. Vorig jaar werd € 46.250,- bijeengebracht. Bij het ter perse gaan van deze Diactueel was de opbrengst van dit jaar nog niet bekend, maar de teller van TEAM JUR stond op 7 juni op 2000 euro.



“Aan diabetes type 1 kun je niets doen, het overkomt je”



“Zijn zoals iedereen”

Nikki van den Herik (15) heeft het niet graag over haar diabetes. “Ik heb nu drie jaar diabetes type 1 en kan me nog goed herinneren hoe het was om te leven zonder diabetes. Op school heb ik het er nooit over. Ik controleer of bolus ook niet in het bijzijn van anderen. Het liefst zou ik weer zijn zoals iedereen.” Met haar diabetesinstelling gaat het soms goed en soms slecht.

Hoewel ze het in haar privéleven niet graag over diabetes heeft, zet Nikki zich wel in voor een betere toekomst voor mensen met diabetes type 1. In juli gaat ze als jeugdambassadeur van JDRF Nederland naar het Childrens Congres in Washington, USA. Dit congres heeft tot doel de behandeling en genezing van diabetes type 1 op de politieke agenda te zetten. Nikki: “Er is al best veel mogelijk op het gebied van diabetes type 1 maar hier wordt nog te weinig mee gedaan omdat er onvoldoende budget is. Ook vind ik het belangrijk dat er meer duidelijkheid komt over het verschil tussen type 1 en type 2 diabetes. Mensen halen dit vaak door elkaar en denken dat je diabetes hebt omdat je te veel suiker hebt gegeten, te dik bent of niet sport. Dat is vervelend, want aan diabetes type 1 kun je niets doen, het overkomt je. Daarnaast hoop ik op het congres leeftijdsgenoten te ontmoeten die ook diabetes type 1 hebben.”

JDRF BETER LEVEN
BETER MAKEN
TYPE 1
DIABETES

JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation) is een internationale organisatie die onderzoek financiert naar het voorkomen, behandelen en genezen van diabetes type 1.

Mediq is maatschappelijk partner van het JDRF.

dia-weetjes



ZONBESCHERMING

Wist u dat?

- Uw zonnecrème pas na dertig minuten optimaal werkt? Breng de crème dus op tijd aan.
- Zonproducten dik aangebracht moeten worden om de beschermingsfactor te garanderen die op de flacon staat.
- Parfum en bepaalde cosmeticaproducten pigmentvlekjes kunnen veroorzaken als u ermee in de zon gaat.
- Bepaalde medicijnen (vooral antibiotica) de gevoeligheid voor de zon vergroten?

Meer weten?

Vraag om advies bij uw Mediq Apotheek. Hier kunt u ook terecht voor een uitgebreid assortiment zonproducten, ook voor de gevoelige (kinder)huid.

De noodoplossing voor kleine huidproblemen

Schaafwondjes, kloofjes, gesprongen lippen of geïrriteerde babybiljetjes? Dan is Avène Cicalfate Repair cream de oplossing. Deze crème bevordert het herstel van de beschadigde huid, heeft een antibacteriële werking en kalmeert de huid. Cicalfate Repair bevat geen parfum of conserveermiddelen en mag ook op slijmvliesen worden aangebracht en kan door iedereen worden gebruikt, zowel baby's, kinderen als volwassenen. Onmisbaar dus in de handtas, toiletetas of EHBO-does.

Avène Cicalfate Repair cream, 40 ml, € 9,99. Verkrijgbaar bij uw Mediq Apotheek of via www.mediq-online.nl.

Spierklachten bij statinegebruik



“Bij ons heeft een flink aantal klanten baat bij het gebruik van Q10 naast hun statines, al dan niet aangevuld met vitamine D”, zegt Mediq Apotheker Boudewijn van den Aarsen. “Statines, cholesterolverlagers, kunnen als bijwerking spierklachten veroorzaken. Meestal gaan deze klachten na verloop van tijd vanzelf over, maar als dit niet het geval is dan treedt bij een aantal mensen verbetering op als ze een voedingssupplement met Q10 nemen. Heeft dit nog niet het gewenste effect dan kan het zinvol zijn om vitamine D toe te voegen. Het helpt niet altijd, maar vaak wel.”

TIP VAN BOUDEWIJN

“Het werd geen romantisch diner onder vier ogen.

Diverse vissenogen staarden ons vanuit de borden aan”

Een goede voorbereiding

Corien Maljaars,
diëtist en journalist

We hadden ons goed voorbereid op onze reis naar Portugal, bijna 25 jaar geleden. Internet hadden we nog niet, maar we hadden wel het dikke boek van een bekende Portugese schrijver aangeschaft en bestudeerd: ‘Portugal, een gids voor vrienden’. Geen standaard toeristische tips, maar unieke Portugese restaurants en andere aanraders, zelfs het vakantieadres van de toenmalige Nederlandse premier stond er in vermeld. ‘Geweldig!’, dachten we, tot we op al die speciale adresjes opvallend veel Nederlands hoorden, en overal het dikke zwarte boek signaleerden: op de restauranttafels, in de tram en in de kerken die we bezochten. De toenmalige Nederlandse premier Ruud Lubbers kon een rustige vakantie wel op zijn buik schrijven.

We besloten in Lissabon zelf op zoek te gaan naar een restaurantje. Het viel nog niet mee om de Portugese menukaart te lezen, maar toen we ‘Caldeirada’ zagen staan, was de keuze snel gemaakt. Dat woord kwam ons bekend voor, het werd genoemd in, u raadt het al, de bewuste ‘gids voor vrienden’. We vonden het niet netjes om het boek er bij te pakken. We verheugden ons op een heerlijke maaltijd. Natuurlijk was ik ook als diëtist (vakantie of niet!) nieuwsgierig naar dit visgerecht, al had ik in die tijd denk ik nog nooit gehoord van de gunstige omega-3 vetzuren in vis. Toen de ober de borden voor ons neerzette, bleek dat het geen romantisch diner onder vier ogen zou worden. Diverse vissenogen staarden ons

vanuit de borden aan. Als rasechte Zeeuw weet ik natuurlijk wel dat je de lekkerste visbouillon trekt van graten en vissenkoppen, maar die haal ik er wel altijd voor het serveren uit! Weer terug in ons hotel sloegen we ‘Het boek’ er op na: Wantrouw caldeirada, een gerecht dat op bouillabaisse lijkt. Eet die delicatessen alleen in betrouwbare restaurants, waar hij bereid moet zijn met vis van goede kwaliteit en niet met afval en graten.

Hoewel het niet altijd helemaal goed uitpakt, is een goede vakantievoorbereiding voor mij nog steeds het halve werk (lees ook pagina 10 en 11). Net als 25 jaar geleden hanteren we bij ons thuis nog steeds de regel dat boeken niet op de eettafel thuis horen, en mobieltjes ook niet. Via internet en handige apps kun je tegenwoordig de halve wereld op je beeldscherm toveren, en bijvoorbeeld met behulp van een visueel bord inschatten hoeveel gram koolhydraten er op je echte bord liggen. Misschien zijn er toch uitzonderingen, en mogen de smartphones toch op en aan tafel ...



foto: Lex Draijer

tekst: Anja Bemelen

foto: Lex Draijer



Trins van der Linden en Annesophie van der Zande

Betere glucosewaarden met e-health?

E-health of ondersteunende zorg via internet is meer dan alleen mailcontact tussen zorgverlener en patiënt. Volgens Trins van der Linden, diabetesverpleegkundige, en Annesophie van der Zande die zelf diabetes heeft, is e-health bij uitstek geschikt om de aandoening zo goed mogelijk te managen.

Op de diabetespoli van het Medisch Centrum Jan van Goyen te Amsterdam ziet Trins van der Linden ongeveer 350 mensen met diabetes per jaar. De helft 'ziet' Trins niet alleen tijdens het consult, maar ook digitaal via e-health; een verzamelnaam voor ondersteunende gezondheidszorg, zoals e-consult, e-buy en e-therapie. Ook Annesophie van der Zande (26) maakt gebruik van deze aanvulling

op de bestaande zorg. Dat levert haar veel op. Annesophie heeft sinds haar achtste diabetes type 1.

Samen kijken - Annesophie sluit haar insulinepomp thuis aan op de computer, die vervolgens de opgeslagen waarden uitleest. Haar bloedglucosewaarden verschijnen direct in een 24-uursgrafiek. Via Annesophie's wachtwoord logt Trins in en kan in haar praktijk zien

hoe de waarden van Annesophie ervoor staan. "De persoon hoeft", aldus de diabetesverpleegkundige, "alleen maar de pomp aan te sluiten. De rest gaat vanzelf. Als de koolhydraatname en de gemeten bloedglucosewaarden in de pomp zijn opgeslagen, geeft de grafiek niet alleen de glucosewaarden weer, maar ook hoe hoog de koolhydraatname was en of hypo's en hypers eerder uitzondering dan trend zijn."

Onverklaarbaar - Tien jaar geleden stapte Annesophie over op de insulinepomp. Om mee te kunnen doen met leeftijdgenoten moest ze zó vaak spuiten dat ze koos voor een continue insulinetoevoer via de



“Toen mijn waarden onregelmatig waren, ging ik bijna iedere week naar de praktijk. Dat hoeft nu niet meer”

aanvulling handig, omdat ze binnen twee minuten het resultaat van haar pomp op haar scherm ziet en ze, achteraf, meer inzicht krijgt in de oorzaken van hypo's en hypers. “Toen mijn waarden zo onregelmatig waren, ging ik bovendien bijna iedere week naar de praktijk. Dat hoeft nu niet meer.”

Eigen verantwoordelijkheid - Ook mensen die bijvoorbeeld vier keer per dag insuline toedienen kunnen van e-health gebruik maken. Zij sluiten de USB-stick van hun glucosemeter op de computer aan. Volgens Trins krijgt iemand met diabetes via e-health niet alleen meer inzicht, hij ziet ook dat er vaker goede waarden zijn dan alleen die ene hyper of hypo. “Zie ik echter veel hypo's en hypers, dan bel ik altijd met de desbetreffende persoon. Ik wil eerst weten of er iets met mijn advies is gedaan en of hij of zij alles goed heeft begrepen. Soms heeft iemand zijn waarden een tijd niet uitgelezen. Maar het is ieders eigen verantwoordelijkheid om daar wel of niet iets mee te doen; ik kan alleen adviseren.”

pomp. Annesophie was zich bewust van hoe ze leefde en wat voeding, beweging en stress met haar bloedglucosewaarden konden doen. De kinderpsychologe hield haar glucosewaarden scherp in de gaten en anticipeerde daar meestal snel op. Desondanks bleef ze ook met de pomp moeilijk instelbaar en hield ze schommelende waarden. Haar pieken en dalen waren niet altijd te verklaren. “Dan had ik voldoende insuline toegediend”, vertelt Annesophie, “geen last van stress, en toch hoge bloedsuikers. Ik ging twijfelen: deed mijn infuus het wel goed? Had ik toch iets raars gegeten?” Annesophie wilde zich beter voelen, zonder bijvoorbeeld een hypo te krijgen na een stukje fietsen. Daarom adviseerde Trins haar om vlak voor, vlak na en één uur na het fietsen de instellingen via e-health bij te

houden. “Naar aanleiding van de grafiekuitslagen bleek dat Annesophie een andere instelling nodig had. We hebben de basaalstanden van de pomp tijdelijk lager gezet. Haar waarden zijn nu een stuk stabiel.”

Bewust en actief - E-health motiveert om goed met diabetes om te gaan, maar lang niet alle mensen met diabetes maken er gebruik van. Volgens Trins is deze vorm van zorg alleen geschikt voor mensen die voldoende kennis hebben van elektronica en mailverkeer, en voor degenen die hun instelling willen verbeteren. “Iemand moet actief met zijn aandoening aan de slag willen, en daar ook toe in staat zijn. Niet iedereen is in staat zijn diabetes zelf te managen en het is ook niet voor iedereen nodig.” Annesophie vindt de

Het fysieke consult - Volgens Trins is en blijft e-health een aanvulling op het fysieke consult - in het Medisch Centrum Jan van Goyen standaard vier maal per jaar - waarin bloeddruk wordt gemeten, voeten worden nagekeken en spuitplekken gecontroleerd. “Het is mijn verantwoordelijkheid om de mensen goed te informeren, te begeleiden en te motiveren. Het opstellen van de behandeldoelen, doe ik altijd samen met de mensen in een persoonlijk gesprek.” Ook Annesophie vindt het fysieke consult belangrijk, alleen al vanwege de betrokkenheid en steun. “Het is niet altijd gemakkelijk om met diabetes om te gaan. Dan is het prettig om er met iemand over te praten die weet hoe lastig het is om glucosewaarden onder controle te houden. Ik krijg daarin veel steun van Trins.”



Science For A Better Life
100 jaar in Nederland



De nieuwe **CONTOUR® NEXT**
bloedglucosemeter van Bayer.

CONTOUR® NEXT
wijst intuïtief de weg
naar betere controle.



Vraag naar de Contour NEXT
bij uw zorgverlener

Haal meer informatie uit uw meter

- **Zeer nauwkeurig** - de Multi-Pulse technologie test automatisch iedere druppel bloed 7 keer
- **Zeer eenvoudig** - met 1 druk op de knop is uw meter volledig ingesteld
- **Duidelijke taal** - de meter vertelt u wat te doen: testen, trends bekijken, foutmeldingen, etc.
- **Extra opties** - maaltijdmarkering, persoonlijke streefwaarden, testalarm, opmerkingen toevoegen



**Contour
next** Bloedglucose-
teststrips



**Contour
next** Bloedglucose-
meter

“Geen marathon, ik twijfel of ik dat ooit ga halen,
maar wel een ruime tien kilometer”

In beweging

Harald Coenraads,
kinderdiabetesverpleegkundige,
Spaarne Ziekenhuis Hoofddorp

Ook ik heb er begin dit jaar weer aan moeten geloven, de goede voornemens. Niet geheel vrijwillig werd ik in beweging gezet door mijn echtgenote. “Je krijgt een buik!” Dus de hardloopschoenen weer uit de mottenballen gehaald en vol goede moed op pad. Het was wel prettig te zien dat er meer lotgenoten waren. U kent het: gedeelde smart, ...

Inmiddels zijn we bijna een half jaar verder en ook ik ben gelukkig verder gekomen. Geen marathon, ik twijfel of ik dat ooit ga halen, maar wel een ruime tien kilometer. Voor mij echt een hele prestatie. En, de buik is inmiddels al een stuk minder. Wat mij opvalt, is dat het aantal mede renners niet minder wordt na verloop van tijd. Men lijkt wel in beweging te blijven, maar ook te willen blijven. Inmiddels zijn zaken als drinken en roken zóóóó 2012. Het belang van een goede gezondheid lijkt wel gemeengoed te worden!

Ook in diabetesland is het bewegen wat de klok slaat. Je kunt niet meer om de grote namen en de grote mannen heen. Kijk naar de DVN, de Bas van de Goor Foundation en ook de JDRF. Ongetwijfeld zijn er meer en ook geweldige initiatieven welke ik hier vergeet te noemen. Voor mij als kinderdiabetesverpleegkundige is het mooi om te zien dat er zoveel georganiseerd wordt om de jeugd met diabetes niet alleen bij elkaar, maar ook in beweging te krijgen. De activiteiten van deze organisaties zijn

geweldig voor het lotgenotencontact, het *met* elkaar zijn, maar vooral ook het leren *van* elkaar.

De Diabetes Vereniging Nederland organiseert bijeenkomsten voor jong en oud. De Sugar Kids Club laat de jeugd in beweging komen met hun sportdagen en kampen.
www.dvn.nl, www.sugarkids.nl

Ex-topvolleyballer Bas van de Goor, ongeëvenaard in lengte en talent, weet mensen te enthousiasmeren om in beweging te komen. Bas van de Goor Foundation: www.bvdgf.nl

De JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation) is een internationale organisatie die geld bijeenbrengt voor onderzoek naar het voorkomen, behandelen en genezen van diabetes type 1. Ook zij laten de mensen in beweging komen met de jaarlijkse fondsenloop de JDRF Walk. www.jdrf.nl

Men zegt wel: zien eten, doet eten, maar het is ook: zien sporten, doet sporten. En beide kunnen lekker en gezond zijn. Dus ga kijken, op de site of on site.



foto: Lex Draijer

dia-weetjes

Eerste hulp bij hypo's



Na het doormaken van een flinke hypo, zit bij veel mensen met diabetes de schrik erin. Een glucosewaarde beneden de 3,5 à 4 mmol/l geeft hypoverschijnselen als trillen, zweten, duizeligheid en stemmingswisselingen. Als er niet op tijd wordt ingegrepen, kan iemand bewusteloos raken. Hoe houdt u hypo's onder controle?

Reageer altijd

Het is niet verstandig een hypo te negeren. Hierdoor zal de glucosewaarde verder zakken en heeft u uiteindelijk meer suiker nodig om uw waarde weer op peil te krijgen. Bovendien lokt de ene hypo de andere uit. U kunt onnodige schommelingen voorkomen, door direct te reageren zodra u merkt dat u laag zit.

Neem eerst snelle suikers, daarna langzame koolhydraten

Zit u laag, neem dan snelle suikers, bijvoorbeeld dextro, sportdrink of iets anders zoets. Gaat u binnen een uur eten, dan is dat vaak voldoende. Duurt de tijd tot de volgende maaltijd langer, neem dan naast de snelle suikers, ook nog een bruine boterham of iets anders met langzame koolhydraten. Hiermee voorkomt u dat u na een uur opnieuw een hypo krijgt.

Controleer uw bloedglucosewaarde

Mensen die een bloedglucosemeter hebben, kunnen bij een hypo en twintig minuten na het nemen van suiker, controleren of hun glucosewaarde weer op peil is en zo nodig extra koolhydraten nemen.

Onderzoek waardoor de hypo is ontstaan

Zodra u weet waardoor de hypo is ontstaan, kunt u maatregelen treffen om dit te voorkomen. Stel iemand met diabetes type 2 besluit voortaan met de fiets naar zijn werk te gaan, maar krijgt daar aangekomen een hypo. Door de medicatie te minderen of wat extra te eten, kan hij de volgende dag een hypo voorkomen. Ook te veel medicijnen of insuline, minder eten, ziekte of meer of minder stress, kunnen hypo's veroorzaken.

Luister naar familie en vrienden

Vaak herkennen familie en vrienden een hypo eerder dan u zelf. Sla hun advies om iets te eten of drinken dan ook niet in de wind. In de praktijk kan dit moeilijk zijn omdat sommige mensen de controle over zichzelf verliezen als ze te laag zitten.

Zorg voor een glucagoninjectie

Glucagon is net als insuline een hormoon, maar met een tegenovergestelde werking. Een glucagoninjectie moet toegediend worden als iemand door een hypo niet meer in staat is om te drinken of te eten. Het is belangrijk dat familie of huisgenoten weten hoe ze glucagon kunnen toedienen. Ik adviseer alle mensen die insuline gebruiken een glucagoninjectie in huis te hebben. Gelukkig zal deze lang niet altijd gebruikt worden. Controleer daarom regelmatig de houdbaarheidsdatum van uw injectie. Is deze verlopen dan kunt u een nieuwe glucagoninjectie aanvragen.

Let op met SU-derivaten

Naast insuline kunnen ook SU-derivaten (tabletten zoals tolbutamide en glimepiride) hypo's veroorzaken. SU-derivaten kunnen de beginsymptomen van een hypo maskeren en het herstel vertragen. Wees hierop alert. Overigens kan alcohol lage glucosewaarden ook maskeren.

Tot slot is het voor uw eigen veiligheid prettig om vrienden en collega's te vertellen wat ze kunnen doen, mocht u in een hypo raken.

*Boudewijn van den Aarsen
Mediq Apotheker*



HOOFDGERECHT VOOR
2 PERSONEN

Gemarineerde biefstukspiesen

Ingrediënten:

- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- ½ eetlepel tijmblaadjes
- 2 teentjes knoflook
- 400 g lendenbiefstuk
- 1 courgette
- 1 ui

Ook nodig:

Barbecue en lange kebabspiesen

Bereiding:

Meng honing, olijfolie, citroensap en tijmblaadjes in een schaal en pers de knoflook er boven uit. Snijd de biefstuk in blokjes van 3 cm. Schep het vlees

door de marinade en laat afgedekt minimaal 30 minuten marineren (kan ook een dag van tevoren, maar laat het vlees dan wel in de koelkast staan). Maak de courgette schoon en snijd in plakken van ½ cm dik. Pel de ui en snijd in parten. Rijg vlees, courgette en ui om en om aan de spiesen. Rooster de spiesen ongeveer 6 minuten op de barbecue.

Lekker met:

- Tomatensalsa gemaakt van blokjes tomaat, olijfolie, balsamicoazijn, zout en peper
- Gekookte broccoli
- Groene salade met komkommer en vinaigrettedressing
- Roergebakken spinazie met knoflook en amandelen

Uit 'Oergezond met Oerdis'

Dit gerecht komt uit het boek 'Oergezond met Oerdis' van Karine Hoenderdos en Angela Severs. Oerdis gaat ervan uit dat veel welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en hoge bloeddruk voortkomen uit ons moderne voedingspatroon. Oerdis pleit ervoor dat we weer meer gaan eten als onze voorouders. Dit betekent vooral onbewerkte, verse producten als vlees, vis, groente en fruit. Graanproducten en zuivel moeten zoveel mogelijk vermeden worden. De eerste wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat al na enkele weken Oerdis de bloeddruk, het cholesterol en de

bloedglucosewaarden verbeteren.

Mensen met diabetes kunnen eten volgens Oerdis. Omdat deze manier van eten veel minder koolhydraten bevat, is het belangrijk dit te doen in overleg met uw behandelaar.

In het boek Oergezond met Oerdis vindt u recepten, dagmenu's, tips en de visie van wetenschappers, koks en diëtisten op Oerdis.

Oergezond met Oerdis, Innovatie Netwerk, 82 pagina's, € 9,95 (exclusief verzendkosten), te bestellen via www.oergezondmetoerdis.nl.

Wat neemt u mee op reis?



Mediq Apotheek heeft goede producten bij reisongemakken!

Op vakantie kunt u last krijgen van reisziekte, verstopping, diarree, insectenbeten of andere ongemakken. Zorg daarom dat voor vertrek de reisapotheek op orde is. Dan bent u goed voorbereid!

Uw MediQ Apotheek helpt en adviseert u graag!

“Ik ben mijn eigen stijl aan het ontwikkelen”

“Toen ik een stukje op mijn blog zette over de komst van de Primark in Eindhoven, had ik opeens veel meer bezoekers, op topdagen rond de 370. Ik heb altijd iets met mode willen doen en nu zit ik in het eerste jaar van een modeopleiding in Eindhoven. Mijn favoriete merken zijn Zara, Mango en H&M. Ik laat me vooral inspireren door mooie foto's en ontwerpen. Op internet bezoek ik andere bloggers en zoek ik naar nieuwe trends. Ik zit nu in de fase waarin ik mijn eigen stijl aan het ontwikkelen ben. Ooit hoop ik een baan te vinden bij een groot bedrijf waar kleding wordt ontworpen. Ik kreeg diabetes type 1 twee maanden voor de

start van de middelbare school. Ik herinner me nog dat ik die dag met mijn nieuwe fiets naar school zou gaan, in plaats daarvan belandde ik in het ziekenhuis met een glucosewaarde van 33 mmol/l. Diabetes, de middelbare school en de puberteit, alles kwam tegelijk, maar ik realiseerde me al snel dat ik moest doen wat ik moest doen: regelmatig bolussen en prikken. Daar heb ik nu en later profijt van. Natuurlijk baal ik wel eens maar ik heb nu eenmaal diabetes en dat kan ik maar beter accepteren.”

Jia-né Zhang (17), Fashiolista Story Blog
Met dank aan VT Mode, Weert

dia-weetjes



APP Platemate

Bayer heeft een app ontwikkeld waarmee u alle ingrediënten op of naast uw bord kunt 'slepen', bijvoorbeeld aardappelen, vlees en groenten, plus een glas witte wijn. U kunt zelf de hoeveelheden aanpassen en krijgt vervolgens te zien hoeveel koolhydraten, vezels, verzadigde vetten en onverzadigde vetten uw maaltijd bevat. Als u een eigen account aan de app koppelt, kunt u uw favoriete maaltijden opslaan en voorzien van de bloedglucosewaarde die u heeft gemeten na de maaltijd. Handig voor de mensen die visueel zijn ingesteld en niet van rekenen houden. Lastig is dat (nog) niet alle ingrediënten, zoals bijvoorbeeld jus, sinas of losse pastasoorten op de Platemate te vinden zijn. De app is gratis, dus u kunt deze vrijblijvend uitproberen. De Platemate werkt niet op de iPhone, wel op de iPad.

Spaar jij al voor Gluky-cadeaus?

Kinderen en jongeren met diabetes die hun hulpmiddelen bestellen bij Mediq Direct Diabetes, kunnen bij iedere bestelling sparen voor mooie Gluky-cadeaus. Onlangs zijn er weer nieuwe producten opgenomen in de spaarfolder.

Wat denk jij bijvoorbeeld van een beautycase van het merk lief!, een discobal of nieuwe bedeltjes van Piccolo?



Meer weten? Kijk snel op www.mediq.nl/directdiabetes of vraag naar de spaarfolder bij je volgende bestelling.



SUDOKU

Sudoku Vul de cijfers 1 t/m 9 in. Elk cijfer mag maar één keer in elke rij, elke kolom en elke zone ingevuld worden. Lees de oplossing van boven naar beneden in de gekleurde hokjes. Veel puzzelplezier.

Stuur de oplossing voor 1 september naar:
Mediq Direct Diabetes,
postbus 211, 6900 AE Zevenaar of
info@diactueel.nl.

Onder de winnaars verloten we een bioscoopbon van € 25,-

De winnaar van de sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is **E. van Kooten, Leidschendam**.

		7	1	4				
4				5		1		
8			7				9	
	5	3		7				
6	9		8		2		4	5
				1		6	2	
	4				6			2
		5		8				1
				2	1	8		

www.ruiterpuzzel.nl



Animas Vibe

Nu met geïntegreerde voedsellijst

Sinds kort beschikt de Animas® Vibe™ Insulinepomp over een voedsellijst. Hiermee kunt u op eenvoudige wijze het aantal koolhydraten selecteren (boluscalculator). Bovendien kunt u de voedsellijst personaliseren geheel naar eigen wens, zodat de insulinepomp is afgestemd op uw eigen levensstijl. Op deze wijze kunt u de voedsellijst gebruiken als een koolhydraten-app.

Wilt u meer informatie over de voedsellijst? Neem dan contact op via 06 5322 4913 of 06 5159 6812.

Nieuw magazine

Begin juni is het nieuwe magazine van Mediq Apotheek 'Elke Dag aandacht voor al jouw gezondheidsvragen' uitgekomen. Elke Dag is in een oplage van 1,2 miljoen huis-aan-huis rondom de Mediq Apotheken verspreid. Het blad is ook gratis verkrijgbaar in de apotheek. Het nieuwe magazine laat op een aantrekkelijke en deskundige manier zien hoe Mediq Apotheken samen met andere zorgverleners de beste zorg verlenen. In het eerste nummer krijgen lezers antwoord op 11 vragen, zoals: op vakantie met medicijnen, waar let ik op; hoe herken ik diabetes in een vroeg stadium; hartinfarct, hoe verlaag ik het risico? Ook wordt er aandacht besteed aan zorgdiensten van Mediq Apotheek zoals Medicijnmonitor en het twitterspreekuur. Veel leesplezier!



Maak **jouw droom** werkelijkheid!

Sweet Dreams is een fonds voor kinderen en jongeren met diabetes tot twintig jaar, die zich niet laten tegenhouden door diabetes. Sweet Dreams wil de impact van diabetes op jongeren zichtbaarder maken. Het fonds is opgericht door het Diabetes Fonds en Mediq.

Stuur jouw droom in!

Ben je jonger dan twintig en heb jij ook een droom? Het mag van alles zijn, een sportieve activiteit waarvoor een speciale uitrusting nodig is, een bijzondere uitdaging die je wilt aangaan, hoewel daar door (de complicaties van) diabetes risico's aan zitten. Je mag alles bedenken, als het maar helpt om jouw doel te verwezenlijken, ondanks het feit dat je diabetes hebt. Stuur je wens naar sweetdreams@diabetesfonds.nl.

Olympisch kampioen

Het fonds Sweet Dreams komt een paar keer per jaar bijeen om een keuze te maken uit de ingezonden dromen. Zo ontving Tatum Geurts (zeven jaar) een nieuwe BMX-fiets. Tatum was vorig jaar Nederlands kampioen BMX in haar leeftijds-klasse en is vastbesloten olympisch kampioen te worden. Met haar nieuwe BMX-fiets kan Tatum nu trainen om haar ambitie waar te maken.

Een voorbeeld voor anderen

Hanneke Dassing, directeur Diabetes Fonds: "Diabetes is een ernstige ziekte, die hard ingrijpt in het dagelijkse leven van jongeren. Met het fonds Sweet Dreams willen we er zijn voor kinderen, die zich niet laten tegenhouden door diabetes en in deze zin een voorbeeld zijn voor andere kinderen. We zijn erg blij dat Mediq dit financieel mogelijk maakt."

EAU THERMALE Avène

www.eau-thermale-avene.nl



Zonbescherming

- Zelfs voor de gevoelige huid
- UVA en UVB bescherming
- Extra waterproof
- Zonder parabenen
- Minimum aantal chemische filters