

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

Zorg voor
kinderen met
diabetes op school
kan beter

Ik wil een huis kopen.
Vormt diabetes een belemmering?

CHRONISCH MOE? Ga ermee aan de slag

Afvallen Zo lukt het wel

Diactueel

inhoud

Leven

- Zorg voor kinderen met diabetes op school kan beter 6
- Pedro en Henk delen hun passie voor fietsen 18
- "Niet meedoen aan de ramadan is geen optie" 21

Eten

- Spicy Thaise biefstuk met limoen 17
- Afvallen? Naar de psycholoog in plaats van de dieetgoeroe 28

Boudewijn adviseert

- Helpen Endoclair® en chroom bij diabetes type 2? 5
- Warmte! Insulinegebruikers opgelet 27

Diaweeftjes

- Voorkom spuitplekken 11
- Ontvang een restaurantcheque t.w.v. € 30,- 30

Column

- Harald Coenraads:
"Ik kom graag op de basisschool" 23

Weten

- Diabetes & chronische vermoeidheid
- Er is iets aan te doen 12
- "Ik wil een huis kopen. Vormt mijn diabetes een belemmering?" 24



Cindy en Edwin ontwerpen Design SOS-Polsbandjes



30

Afvallen? 28

Naar de psycholoog
in plaats van de dieetgoeroe

Spicy Thaise biefsalade met limoen

17



foto: Lizet Beek fotografie

Handige tips

Ik werk sinds april vorig jaar als apothekersassistente op de afdeling Customer Service van Mediq Direct Diabetes. Ik heb het hier erg naar mijn zin en krijg bovendien veel handige tips. Ik heb namelijk zelf al bijna achttien jaar diabetes type 1 en hier is alle kennis voorhanden. Ik heb een insulinepomp, maar wil voor de vakantie bijvoorbeeld tijdelijk weer overstappen op de pen. Dat vind ik prettiger op het strand. Een collega van mij attendeerde me erop dat ik dan ook ampullen met 300 eenheden insuline kan bestellen, in plaats van flesjes met 1000 eenheden. Dit is inderdaad handiger. In de ampullen krijg ik de luchtbelletjes makkelijker weg, bovendien trekt de insuline soepeler op. Ik heb ook een tijdje een sensor gebruikt en die liet nog weleens los. Op advies van een collega ben ik toen Fixomull® gaan gebruiken; een zelfklevend gaas waarmee je de sensor kunt fixeren. Heel handig. Deze tips geef ik ook weer door aan klanten. En juist dit klantencontact maakt het werk hier zo prettig. Dus mocht u vragen hebben naar aanleiding van deze Diactueel, bel gerust, wij staan u graag te woord."

Caroline Meeboer, medewerker Customer Service Mediq Direct Diabetes

18

Passie voor fietsen



Met korting (en voor het goede doel) naar de sauna

Heeft u zin in een heerlijk dagje sauna? Boek dan nu het 'Goede doelen arrangement' bij Thermen Bussloo. U betaalt slechts € 49,95 voor een dagentree (10.00 - 23.00), een uitgebreid lunchbuffet, een Rasul (Oriëntaals modderritueel) en veel extra's waaronder een gratis saunatas bij vertrek. Bovendien doneert Thermen Bussloo tien procent van de entreprijs aan JDRF, Juvenile Diabetes Research Foundation, een stichting die onderzoek financiert naar de genezing en behandeling van diabetes type 1.

Alles over deze unieke aanbieding vindt u op www.thermenbussloo.nl/acties



BD Micro-Fine Ultra™ 4 mm pennaald

De **eerste en enige** pennaald met **PentaPoint™** technologie voor meer comfort¹

Verminderde pijn bij injectie klinisch aangetoond

23% minder penetratiekracht¹

in vergelijking met een gelijkaardige pennaald met 3 schuine kanten



BD

Helping all people live healthy lives



ZI 15817636

www.bddiabetes.nl



BD, het BD-logo en alle andere handelsmerken zijn eigendom van Becton, Dickinson and Company. © 2014 BD. Alle beweringen en teksten zijn correct op het moment van druk februari 2014. Alle beweringen gelden alleen voor diabetesmedicatie en -hulpmiddelen die beschikbaar zijn in de Benelux.

1. Hirsch L, et al. The impact of a modified needle tip geometry on penetration force as well as acceptability, preference and perceived pain in subjects with diabetes. J Diab Sci Tech 2012.

dia-weetjes



Heeft magnesium invloed op diabetes?

Er zijn aanwijzingen dat een tekort aan magnesium vaker voorkomt bij mensen met diabetes dan bij mensen zonder diabetes. Dit mineraal is belangrijk voor de opbouw van de botten, het overbrengen van zenuwprikkels en het samentrekken van de spieren, bijvoorbeeld de hartspier. Voor vrouwen geldt een aanbeveling van 250-300 mg magnesium per dag en voor mannen

300 mg. Magnesium zit in brood, graanproducten, groene (blad)groenten, melk(producten), noten en vlees.

In 2011 liet een grote internationale studie zien dat er een relatie is tussen de inname van magnesium en het ontstaan van diabetes type 2. Een tekort aan magnesium kunt u merken aan lusteloosheid, slappe

spieren, spierpijn, gevoelens van stress of hartritmestoornissen. Als u deze klachten herkent, bespreek dit dan met uw behandelend arts of apotheker. Misschien is een supplement met magnesium voor u zinvol.

Bron: American Diabetes Association

Helpen Endoclair® en chroom bij diabetes type 2?

“Misschien heeft u onlangs ook wel iets gelezen over Endoclair®, een product dat kan helpen bij diabetes. Wat is dit nu precies? Endoclair® is een poeder dat kan worden opgelost in water. Het bevat flavanolen en polyfenolen. Van deze antioxidanten wordt gezegd dat ze goed zijn voor de kleine bloedvaatjes. Hoge bloedglucosewaarden zijn slecht voor deze kleine bloedvaatjes, daarom hebben mensen met diabetes vaker problemen met de doorbloeding van handen, voeten en ogen bijvoorbeeld. Ook schijnen deze antioxidanten een ontstekingsremmende werking te hebben. Hoe effectief Endoclair® is kan ik niet achterhalen. Ik zie wel dat het een vrij duur product is. Mocht u het willen gebruiken, dan adviseer ik dit te overleggen met uw arts, diëtist of apotheker, want misschien zijn er goedkopere alternatieven.

“Een ander supplement waarover regelmatig wordt bericht in de media is chroom. Chroom speelt een rol bij insuline-

resistentie. Het zou dus effectief kunnen zijn bij mensen met diabetes type 2 als aanvulling op de reguliere behandeling. De meeste mensen met type 2 zijn insulineresistent, dat wil zeggen dat hun lichaam nog wel insuline maakt, maar dat ze er ongevoelig voor zijn geworden. Nu is het moeilijk om te bepalen of iemand een chroomtekort heeft. Ook is niet echt bekend hoeveel chroom iemand precies nodig heeft.

Er zijn dus nog veel vragen over chroom onbeantwoord, toch denk ik dat het wel wat doet. Wij hebben in de apotheek meerdere mensen met diabetes type 2 die terugkomen voor chroomtabletten omdat ze er baat bij hebben. Maar ook hierbij geldt, overweegt u chroom, overleg dit dan met uw arts of apotheker.”

*Boudewijn van den Aarsen,
Mediq Apotheker*



“Veel ouders van kinderen met diabetes stuiten op problemen op het moment dat ze een basisschool voor hun kind zoeken”



Zorg kind met diabetes op school kan beter

In Nederland hebben ruim 1600 kinderen tussen de vier en acht jaar diabetes type 1. Op de basisschool is de zorg voor hun diabetes vaak niet of slecht geregeld. Kinderen worden zelfs door scholen geweigerd, omdat deze onvoldoende capaciteit hebben voor een kind met diabetes. In Zweden is dit beter geregeld. Wat kunnen wij hiervan leren?

Eind april reisden Lydia Braakman, Ilonka Rook en Margot van den Beuken af naar Zweden om het uit te zoeken. Lydia is zelf moeder van twee dochters met diabetes en startte eerder dit jaar de lobby 'Zorgeloos met diabetes naar school'. Ilonka Rook is als diabetesverpleegkundige verbonden aan Diabeter en Margot van den Beuken reisde mee namens Bevlogen Beeldproducties. De coalitie 'Zorgeloos met diabetes naar school' heeft tot doel een goede diabeteszorg op school te realiseren.

Geweigerd - "De basisschool is een belangrijke periode voor een kind", begint Braakman. "Kinderen zitten er gemiddeld zes uur per dag en in die tijd moeten ze de zorg krijgen die ze nodig hebben. Tot ongeveer acht jaar zijn ze nog te klein om zelf insuline toe te dienen. Veel ouders van kinderen met diabetes stuiten op problemen op het moment dat ze een basisschool voor hun kind zoeken. Ook mijn tweede dochter werd geweigerd. De klassen waren te vol en er was geen ruimte voor een kind met diabetes. Ik heb heel wat moeten verzetten en het heeft me veel energie gekost om haar geplaatst te krijgen. Uiteindelijk is

dit gelukt onder de voorwaarde dat ik tijdens schooluren binnen vijf minuten op school moest kunnen zijn. Ik was altijd stand-by voor overleg. Dit betekende dat ik als ouder mijn leven moest omgooien en niet meer kon werken zoals ik daarvoor altijd had gedaan."

Geen verwijt - Dat ouders hun kind met diabetes moeilijk geplaatst krijgen op een basisschool is overi-

gens geen verwijt aan de scholen. "De zorg rondom kinderen met diabetes is complex en deze zorg is de laatste jaren alleen maar intensiever geworden. De kinderen moeten vaker insuline toedienen en hun glucosewaarden controleren. Dit kost tijd en vraagt om kennis. Daarbij komt dat de klassen steeds groter worden en er meer kinderen in de klas zitten met een rugzakje. Vanaf augustus krijgen scholen een

"Tijdens schooluren moest ik binnen vijf minuten op school kunnen zijn"



Lydia Braakman (links) samen met Fredrik Löndahl, directeur van de Zweedse Diabetesvereniging en Ilonka Rook





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

Onderzoeksresultaten

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: 4, 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).



zorgplicht voor kinderen met een aandoening. Ze zijn dan verplicht om voor elk kind passend onderwijs te vinden. Maar vooralsnog staat niet omschreven wat deze zorg voor een kind met diabetes inhoudt. Dit is ook lastig omdat het toedienen van insuline een medische handeling is en die mag in Nederland alleen uitgevoerd worden door een zorgprofessional met een BIG-registratie, of in de thuissituatie. Op dit moment krijgen leerkrachten van hun vakbond het advies om geen insuline toe te dienen omdat ze aansprakelijk zouden zijn, mocht er iets fout gaan.”

In Zweden - In Zweden is de zorg rondom diabetes gedemedicaliseerd. “Leerkrachten of schoolmedewerkers mogen daar dezelfde zorg leveren als ouders in de thuissituatie, mits ze hiervoor handelingsbekwaam zijn gemaakt. Jaarlijks stelt de behandelend arts een contract op, een a4tje waarop staat wat het kind zelf kan en wat de school moet doen met betrekking tot insuline toedienen, glucose meten en koolhydraten tellen. Dit contract wordt ondertekend door de arts, school, ouder en kind. Hiermee is de school verplicht de zorg te leveren. Hoe ze dit doen, mogen ze zelf bepalen. Meestal nemen de leerkracht en nog een tweede medewerker op school deze verantwoordelijkheid op zich.”

Verantwoordelijk - Voor Nederland wil Braakman naar een soortgelijke situatie als in Zweden. “Op de eerste

plaats is het belangrijk dat leerkrachten de bevoegdheid krijgen om insuline toe te dienen. Uiteraard moeten ze hiervoor handelingsbekwaam worden gemaakt. In Zweden ligt deze taak voor een groot deel bij de ouders, maar ik wil ervoor pleiten dit in Nederland door professionals te laten doen. Dan weet je zeker dat het op een uniforme manier gebeurt. Daarnaast zouden we ook kunnen werken met een contract, opgesteld door de behandelaar, waarin staat wie waarvoor verantwoordelijk is.”

Naar Den Haag - Voordat het zover is, zal er nog heel wat gelobbyd moeten worden. “Dit gaat langzamer dan ik zou willen, maar het is verassend hoeveel steun we krijgen en wie zich actief aansluiten bij dit initiatief.

Het Diabetesfonds en Diabeter maken ondertussen deel uit van de coalitie. We zijn ons nu aan het voorbereiden op de volgende stappen waarin we onder meer de bestuursorganen van de lagere scholen en de vakbond van leerkrachten willen betrekken. In juni heeft er een online onderzoek plaatsgevonden onder ouders van kinderen met diabetes.

Daarnaast maken we een film waarin we de situatie in Zweden schetsen. Met de film en de cijfers over de diabeteszorg op lagere scholen in Nederland willen we aandacht genereren, onder meer in Den Haag. En het begin is er: 3 juli stonden we op de agenda in de Tweede Kamer.

Volg of steun de coalitie op [facebook.com/zorgeloosmetdiabetesnaarschool](https://www.facebook.com/zorgeloosmetdiabetesnaarschool)

“Op de eerste plaats is het belangrijk dat leerkrachten de bevoegdheid krijgen om insuline toe te dienen”

Educatieprogramma voor ouders

Als ouder van twee kinderen met diabetes ontwikkelde Lydia Braakman een educatieprogramma voor ouders van kinderen met diabetes. Dit programma bestaat uit het boek ‘Flying High’ en drie avonden training. Eind april ontving Braakman de DESG-educatieprijs voor dit educatieprogramma. “Het bedrag van 5000 euro dat ik met deze prijs heb gewonnen, kan ik volledig inzetten voor mijn lobby ‘Zorgeloos met diabetes naar school’.”

Het boek is verkrijgbaar voor € 20,79 (incl verzendkosten) bij www.voluit.com.



dia-weetjes

Medische gegevens uitwisselen. Geef toestemming

Vanaf 1 januari 2013 mogen uw apotheker en huisarts uw medische gegevens niet meer uitwisselen zonder uw toestemming. Toch kunnen er situaties ontstaan waarin het belangrijk is dat uw medische gegevens beschikbaar zijn. Bijvoorbeeld bij spoedgevallen waarbij u een beroep moet doen op een andere huisarts of apotheek.

Hoe geeft u toestemming?

Wilt u toestemming geven? Regel dit dan met uw huisarts en apotheek. Geef ze allebei toestemming. Als meerdere apotheken een dossier over u bijhouden, kunt u elk van hen toestemming geven. LET OP: heeft u toestemming gegeven voor 1 januari 2013, dan moet u dat opnieuw doen, omdat er veranderingen in het systeem hebben plaatsgevonden. Regelt u het liever digitaal? Dat kan met uw DigiD via www.ikgeeftoestemming.nl.

Bij twijfel

Twijfelt u of u al toestemming heeft gegeven? U kunt dit navragen bij uw arts en apotheek. Online kan dit met behulp van uw DigiD via www.ikgeeftoestemming.nl. Als u geen toestemming geeft, kunnen andere zorgverleners uw gegevens niet inzien, ook niet in noodsituaties.



Neem wat vaker een kopje thee

Een recente studie waarin de theeconsumptie werd vergeleken met het al dan niet ontwikkelen van diabetes type 2, toonde aan dat er een relatie is tussen die twee. Hoe meer thee u drinkt, des te minder kans u heeft om diabetes type 2 te ontwikkelen. Nu moet nog uitgezocht worden welke theesoorten, welke bereidingswijze en welke theesterkte het meest effectief zijn.

Bron PubMed



Lijn diabetesschoenen **groot succes**

Onder de naam 'Orchard' hebben Scapino en Dolcis speciaal voor mensen met diabetes een lijn met comfortabele schoenen in het assortiment. Deze schoenen zijn ontwikkeld in samenwerking met het Diabetes Fonds. Van ieder verkocht paar gaat 1 euro naar deze organisatie die onderzoek naar diabetes financiert. Begin dit jaar ontving het Diabetes Fonds € 143.841,- voor de Orchard schoenen.

De Orchardlijn bevat meerdere modellen voor dames en heren.

De prijs varieert tussen de € 50,- en € 69,99.

www.dolcis.nl/orchard en www.scapino.nl/diabetesschoenen



NIEUW: 4 mm insuline- pennaalden van Soft fine® Plus

Sinds kort is het assortiment van insulinepennaalden van Soft fine® Plus uitgebreid met een kortere naald van 4 mm. De Klinion Diabetes Care Soft fine® Plus pennaalden zijn nu verkrijgbaar in zes lengtematen en vier diktes (diameters). Deze pennaalden hebben tot doel mensen zoveel mogelijk te ontlasten bij het toedienen van insuline. Dankzij de facet geslepen punt, het siliconenbeschermlaagje en de dunnere naald, gaat deze perfect door de huid. Dit minimaliseert de kans op huidirritatie en vermindert de druk bij het inspuiten. Daarnaast stroomt de insuline beter door de naald en vergemakkelijkt het nieuwe beschermhoesje het op- en afdraaien.

VOORKOM SPUITPLEKKEN

Een recent onderzoek* toonde aan dat bijna twee derde (64%) van de mensen die insuline gebruikt lipohypertrofie (spuitplekken) ontwikkelt. Bij lipohypertrofie is er sprake van een ophoping van vetweefsel op de plek waar herhaaldelijk insuline wordt geïnjecteerd. Hierdoor kan de insuline niet meer goed worden opgenomen, met schommelende en onvoorspelbare glucosewaarden tot gevolg. U kunt de kans op het ontwikkelen van spuitplekken beperken door een goede injectietechniek, bijvoorbeeld door injectieplaatsen af te wisselen, korte pennaalden te gebruiken en naalden niet te hergebruiken. Vraag daarnaast of uw behandelaar elk half jaar wil controleren of u spuitplekken heeft.

**Blanco M, Hernández MT, Strauss KW, Amaya M. Prevalence and risk factors of lipohypertrophy in insulin-injecting patients with diabetes, Diabetes Metab. okt. 2013; 39(5):445-53.*



Diabeatitrun

Ren voor de miljoen mensen met diabetes

Samen bouwen aan een oplossing. Een leven zonder diabetes. Dat is het doel van het Diabetes Fonds, de organisatie in Nederland die geld bijeenbrengt voor wetenschappelijk onderzoek naar diabetes. Op zaterdag 11 oktober organiseert het Diabetes Fonds de Diabeatitrun, een estafette van Rotterdam naar Amsterdam. Vorm samen met uw familie, vrienden, buurt of werk een team en doe mee aan de Diabeatitrun. Het geld dat u bijeenbrengt gaat rechtstreeks naar diabetesonderzoek.

Kunt u niet lopen of heeft u geen tijd? Sponsor dan één van de deelnemende teams. Ze presenteren zichzelf op www.diabeatitrun.nl. Hier kunt u zich ook aanmelden.

TIP

Twee minuten zeer intensieve sport effectief bij diabetes

Geen tijd voor de geadviseerde dertig minuten matig intensief bewegen vijf maal per week? Volgens een nieuw onderzoek helpt twee minuten sprinten en/of sporten op de top van uw kunnen bij het voorkomen van diabetes type 2. Twee keer per week volstaat.

Bron Journal Biology

Diabetes & chronische vermoeidheid

Er is iets aan te doen!

tekst: Yvette Kuiper

illustratie: Annelies Wisse



Lusteloos, minder actief en vooral moe. Uitgeput zelfs. In Nederland zijn zo'n 800.000 mensen chronisch vermoeid: vijf procent van de totale bevolking. Onder chronisch zieken is dit cijfer nog veel hoger: maar liefst veertig procent van alle mensen met diabetes type 1 is chronisch moe.

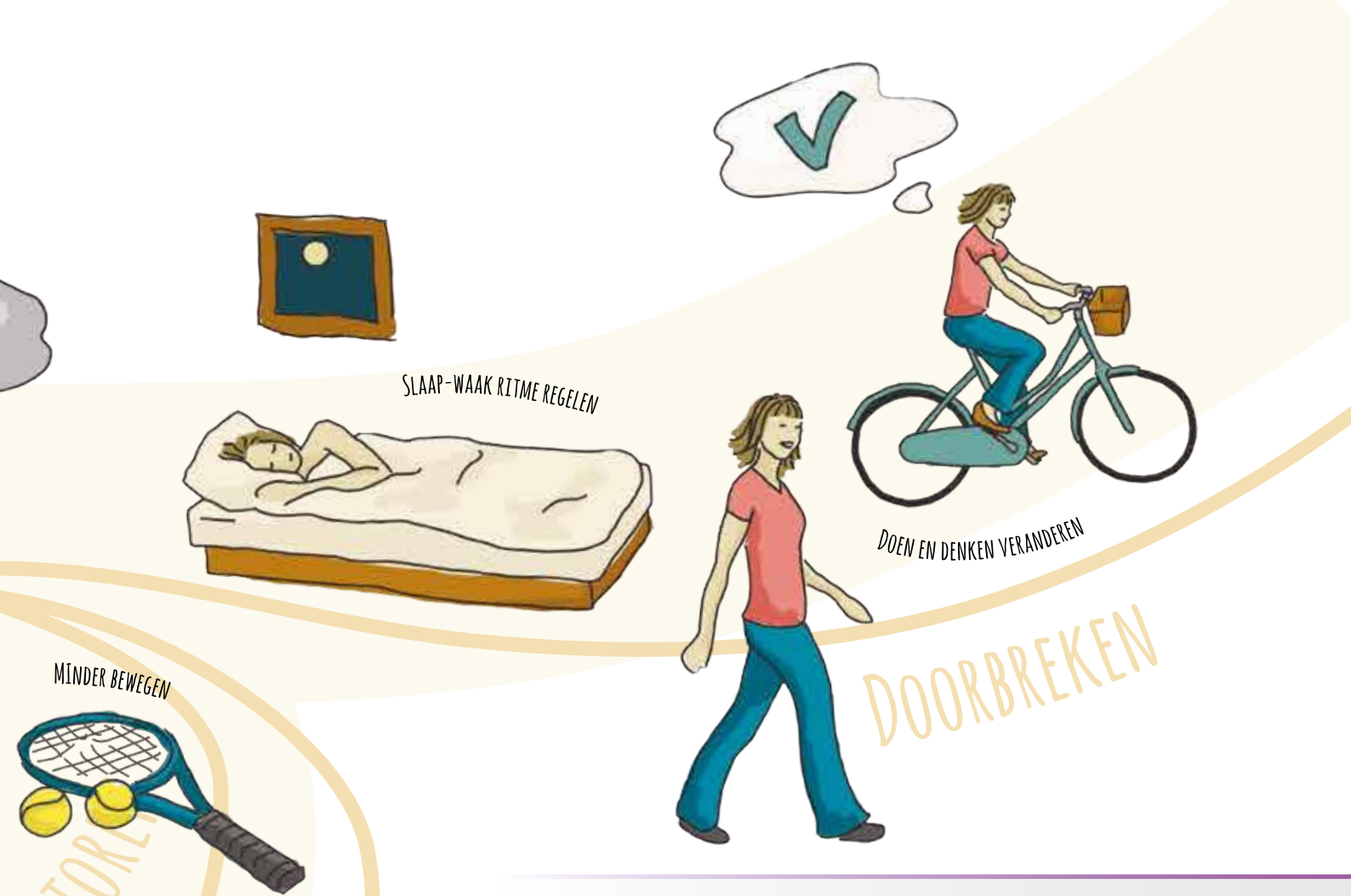
Niet iedereen die moe is, is chronisch vermoeid. Pas als iemand voortdurend en langer dan een half jaar ernstig moe is en hierdoor wordt beperkt in het dagelijks leven, is er sprake van chronische vermoeidheid. Sociale contacten, hobby's en werk lijden eronder. "De oorzaken zijn vaak lastig te vinden", zegt klinisch psycholoog dr. Hans Knoop, verbonden aan het Nijmeegs Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid (NKCV) en het Radboudumc in Nijmegen. "Wel is duidelijk dat opvallend veel mensen met een chronische ziekte ook chronisch vermoeid zijn. Bij mensen

met diabetes type 1 bijna de helft: vier op de tien. Hoe dat precies komt, weten we nog niet."

Oorzaken - Er is vooralsnog geen duidelijk verband tussen een slechte diabetesregulatie en chronische vermoeidheid, zoals misschien gedacht zou kunnen worden. Ook goed gereguleerde mensen kunnen chronisch vermoeid zijn. Knoop: "Een hoog HbA1c leidt niet per definitie tot chronische vermoeidheid. Het zou ook kunnen ontstaan doordat diabetes een behoorlijke mentale belasting is. Je bent er continu mee bezig en ondanks al je inspanningen

kunnen de glucosewaarden toch afwijken. Frustrerend en uitputtend. Bovendien kunnen mensen met diabetes te maken krijgen met complicaties en fysieke beperkingen. Die kunnen ook leiden tot moeheid."

Biologische klok - Veel mensen met diabetes type 1 geven aan dat vermoeidheid de meest hinderlijke klacht is van hun diabetes. Daarom wordt vermoeidheid ook wel aangeduid als een verborgen diabetescomplicatie. Om hier iets aan te doen, is het zaak de oorzaken helder te krijgen. In Nijmegen is hier onderzoek naar gedaan met één duidelijke uitkomst:



Oproep

Het NKCv zoekt nog deelnemers (18-70 jaar) met (minimaal één jaar) diabetes type 1 die ernstig en aanhoudend moe zijn. Neem voor meer informatie contact op met Juliane Menting: 024 - 361 00 46, juliane.menting@radboudumc.nl.

wanneer iemand voor een lange periode ernstig moe blijft, lijkt dit voornamelijk vooral samen te hangen met gedragsfactoren. Onderzoekster Juliane Menting: "Denk aan een onregelmatig slaap-waak ritme. Mensen proberen bijvoorbeeld bij te slapen, maar hun biologische klok raakt zo alleen maar van slag. Ze rusten niet meer uit van een uurtje 's middags op de bank, integendeel, ze raken meer en meer vermoeid."

Zelfdokteren - Mensen die chronisch moe zijn gaan vaak minder bewegen en daardoor gaan ze zich nóg minder fit voelen. Een vicieuze cirkel. Menting: "Gevoelens van machteloosheid over de vermoeidheid spelen een rol. Dit maakt het moeilijker de vermoeidheid aan te pakken. Depressie en pijn

kunnen ook meespelen. Chronische vermoeidheid is niet te bepalen aan de hand van een bloedtest. Wel zijn er specifieke vragenlijsten die kunnen leiden tot een diagnose. Die zijn niet op internet te vinden. Zelfdokteren heeft weinig zijn. Een bezoek aan de huisarts is de eerste stap en van daaruit kunnen mensen aan de slag."

Doorbreken - Een pilletje tegen chronische vermoeidheid is er niet. Gedragsfactoren kunnen de vermoeidheid in stand houden. Cognitieve gedragstherapie kan dan een effectieve behandeling zijn. Bij vermoeide patiënten met een andere chronische aandoening blijkt dit vaak goed te werken. Daarom is in Nijmegen inmiddels een vervolgonderzoek gestart, waarbij mensen met diabetes

type 1 het intensieve, vijf maanden durende DiaFit-programma volgen. Knoop: "Cognitieve gedragstherapie richt zich op het veranderen van iemands doen en denken. Met praktische oefeningen gaan we aan de slag met alle gedachten en gevoelens met betrekking tot de vermoeidheid. De behandeling is een combinatie van gesprekken met een gespecialiseerde therapeut en een internetcursus. Er was nog geen behandeling op maat om de vermoeidheid bij mensen met diabetes type 1 aan te pakken." Resultaten zijn er nog niet, omdat het programma pas kort loopt. Toch zijn de verwachtingen hooggespannen. Menting: "Chronische vermoeidheid is zeker niet onomkeerbaar, er is wel degelijk wat aan te doen. We zien nu al dat mensen zich beter gaan voelen, soms al na enkele sessies."

dia-weetjes

Nieuwsbrieven pomp- en sensortherapie

Wilt u graag op de hoogte blijven van de ontwikkelingen rondom insulinepomptherapie en de continue glucosesensor? Neem dan een abonnement op de twee gratis nieuwsbrieven die de informatiesites pompnet.nl en glucosensornet.nl elke twee maanden verzenden. Zo weet u zeker dat u nooit iets mist.

Aanmelden kan op pompnet.nl en glucosensornet.nl.



Merendeel lezers geeft Diactueel een 7 of hoger

In het vorige nummer riepen wij u op mee te doen aan een lezersonderzoek van Diactueel. Ruim 1.620 mensen deden dit, waarvoor hartelijk dank. Hieronder vatten we de resultaten voor u samen.

Van de respondenten geeft ruim 46% aan vrijwel alle artikelen/rubrieken te lezen in Diactueel. Bij de helft van de deelnemers lezen ook andere gezinsleden mee. Men leest Diactueel het liefst fysiek (met het blad in de hand). De rubrieken Leven, Weten, Boudewijn adviseert, Eten, de Column en Diawetjes beoordeelt minstens 75% met een 7 of hoger waarbij de rubriek Weten uitschiet naar 91,6%. De Sudoku wordt het minst goed beoordeeld, slechts 47% beoordeelt deze met een 7 of hoger. Daarom vindt u achter in dit nummer alvast een andere puzzel.

Op de stelling 'Diactueel behandelt onderwerpen die mij interesseren' reageert 80% positief (mee eens, zeer mee eens). Respondenten geven wel aan graag meer te

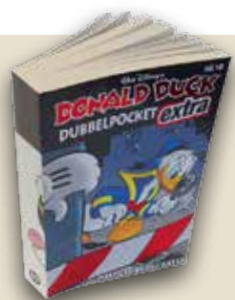
willen lezen over diabetes en medicatie (55%) en diabetes en voeding (45%). Voor de inhoud wordt uiteindelijk door 93% een 7 of hoger gegeven, waarvan 50% zelfs een 8 geeft. Het is dan ook niet verwonderlijk dat ruim 94% aangeeft Diactueel van toegevoegde waarde te vinden. De komende maanden gaan we kijken hoe we de resultaten van dit lezersonderzoek Diactueel nog beter kunnen laten aansluiten op uw wensen.

Onder deelnemers van het lezersonderzoek hebben we vijf cadeaubonnen van € 25,- verloot. Dit zijn de winnaars: **M. van der Berg uit Hengelo OV, J.W.K. Kunst uit Borne, J. Mulder uit Bolsward, M.C.J. Wesseler uit Enschede en J.S. Riphagen uit Rotterdam. Van harte proficiat!**



Spaar voor **nieuwe cadeautjes**

Speciaal voor kinderen en jongeren met diabetes heeft Mediq Direct Diabetes het Glukyspaarprogramma. Bij iedere bestelling van diabetes hulpmiddelen ontvangen de kinderen of jongeren glucoins; stickers die ze op een spaarkaart kunnen plakken. Een volle spaarkaart kunnen ze inruilen voor een leuk cadeau.



Nieuwe cadeautjes - De cadeaus worden constant aangevuld en vernieuwd. Zo kunnen de kleintjes onder meer sparen voor een drinkbeker of lunchbox van Gluky, een Picollo armbandje met verschillende bedels of een Lego helikopter. Jongeren kunnen kiezen voor een mooi strandlaken, een Donald Duck pocket of een nieuwe voetbal.



Extra glucoins - Kinderen en jongeren die gebruikmaken van de Kwartaalservice ontvangen drie extra glucoins bij hun kwartaalbestelling. Meer informatie? Bel dan de afdeling Customer Service van Mediq Direct Diabetes via **0800 - 022 18 58** (gratis).

Ontbijtbiscuits met langzame koolhydraten



LiGA heeft onlangs een nieuw ontbijtproduct geïntroduceerd: LiGA belVita ontbijtbiscuits. Deze biscuits zijn rijk aan langzaam verteerbaar zetmeel. Na consumptie geeft LiGA belVita Breakfast, als onderdeel van een verantwoord ontbijt, gedurende vier uur op geleidelijke wijze koolhydraten af. Omdat de koolhydraten langzaam worden vrijgegeven, zouden de biscuits een lange tijd een gevoel van verzadiging geven. De biscuits, die te koop zijn bij de meeste supermarkten, zijn verkrijgbaar in verschillende smaken: cranberry, meergranen, en melk en granen. Daarnaast zijn er nog twee varianten met yoghurtvulling. De biscuits zijn per vier stuks verpakt en leveren gezamenlijk zo'n 220 kilocalorieën.

NIEUW voedselzandloper kookboek

De samenstellers van 'LEKKER LANG JONG', een kookboek gebaseerd op de voedselzandloper, hebben onlangs een nieuw boek uitgebracht: 'LEKKER Havermout! Quinoa!'. Ook dit boek staat weer vol met lekkere recepten, die goed en vooral leuk zijn om te maken. Bijna alle recepten zijn 'voedselzandloperproof', gebaseerd op de verkoophit 'De Voedselzandloper' van de Belgische arts en auteur Kris Verburgh. Volgens hem zouden mensen die volgens de voedselzandloper eten, minder kans hebben op welvaartziekten als hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en dementie. In dit nieuwe kookboek is er ook gedacht aan mensen die liever glutenvrij en/of lactosevrij eten. De recepten zijn samengesteld door Nelleke van Lindonk, onder meer

betrokken bij veel culinaire projecten, en Clara ten Houte de Lange, ooit begonnen bij het culinaire blad 'TIP'.

Meer informatie of bestellen?
Ga naar www.lekkerlangjong.nl,
€ 19,99, inclusief verzendkosten.



Canadese documentaire over meisje met diabetes

De filmmaker en vader van Katia, een Canadees meisje dat op haar 16de diabetes krijgt, volgt zijn dochter een aantal jaar; van het geworstel vlak na de diagnose tot een reis die ze maakt naar Ecuador om kinderen met diabetes te helpen. Dit heeft geresulteerd in een aangrijpende film, die veel lovende recensies heeft gekregen, zowel van professionele filmcritici als van mensen met diabetes. De film is online verkrijgbaar, maar is niet Nederlands ondertiteld.

Op www.sweet16film.com kunt u de trailer bekijken en de film bestellen voor USD 24,95 (exclusief verzendkosten).



EAU THERMALE Avène

Zonbescherming zelfs voor de gevoelige huid

- UVA en UVB bescherming
- Waterproof
- Zonder alcohol & zonder parabenen
- Minimum aantal chemische filters
- Geen witte waas
- Emulsies hebben 'dry touch', voelen niet kleverig aan en zijn makkelijk smeerbaar



Spicy Thaise biefsalade met limoen

2 PERSONEN

4 KH P.P.

Ingrediënten

- 150 gr biefstuk
- 1 el sojaolie
- 4 el limoensap
- 2 el Thaise vissaus
- 2 el sojasaus
- 1/2 bosje munt
- 1/2 bosje koriander
- 1 teentje knoflook
- 1/2 Spaanse peper
- 2 tomaten
- 1/2 rode ui

Bereiding

- Hak de steeltjes van de koriander samen met de knoflook en de Spaanse peper fijn en vermeng deze met limoensap, vissaus en sojasaus.

- Marineer de biefstuk in de helft van deze dressing en zet dit minimaal dertig minuten in de koelkast.
- Snijd de tomaten in partjes, pluk de blaadjes van de koriander en de munt en snijd de ui in fijne plakjes.
- Verwijder zoveel mogelijk van de marinade van het vlees. Verhit in een koekenpan de olie en bak de biefstuk ca. twee minuten per kant.
- Haal uit de pan en laat het vlees even rusten. Snijd vervolgens in dunne plakjes en meng deze ten slotte samen met de andere ingrediënten in de resterende dressing tot een fris pittige salade.

Tip

- De biefstuk hoort mooi 'rare' (bijna rauw) te blijven. Snijd de biefstuk dwars op de draad van het vlees om deze lekker mals te houden.



Uit: Echt afvallen doe je zo

Dit recept komt uit het boek 'Echt afvallen doe je zo', van diëtist en diabetesverpleegkundige Harriët Verkoelen. In het boek gaat Verkoelen in op koolhydraatarm eten: waarom en voor wie is het effectief? Daarnaast geeft ze tips hoe je kunt afvallen met minder koolhydraten. Volgens Verkoelen moeten mensen niet zo zeer op vetten letten, maar des te meer op koolhydraten. Deze nieuwe eetwijze helpt ook bij het kwijtraken van het 'ongezonde' buikvet. Naast veel informatie bevat het boek heerlijke koolhydraatarme gerechten. €17,95, 175 pagina's. Meer informatie: www.harrietverkoelen.nl



Passie voor het fietsen



Profiel

Naam: Pedro Kneepkens

Leeftijd: 67

Getrouwd met: Gerda

Kinderen: Christl en Adi

Woonplaats: Breda

Diabetes type 1 sinds: 1979

Fietst op een: Koga Miyata randonneur en op Colnago racefiets

Kilometers per week: 50 tot 70 km

Heeft in de fietstas (op lange

tochten): lichtgewicht kampeeruitrusting, kledij voor alle weertypes, noodpakketten, GSM, s.o.s.-medaillon met ICE-gegevens, geneesmiddelenpaspoort, (reserve)glucosemeter, (reserve)insulinepomp

Naam: Henk Dikkema

Leeftijd: 70

Getrouwd met: Ineke

Kinderen: twee dochters

Woonplaats: Groningen

Diabetes type 1 sinds: 1974

Fietst op een: Trek 4900, mountainbike

Kilometers per week: minimum aantal kilometers is toch al gauw 300

Heeft in de fietstas (op lange

tochten): insuline, glucosemeter krentenbollen, Mars, drinken, veel water met ORS, mobieltje, GPS, regenjack en fotocamera

“Op de fiets was ik sneller geweest”, zegt Henk Dikkema na een treinvertraging. Henk fietst door de week vele kilometers. Ook Pedro Kneepkens heeft jarenlang veel gefietst. De heren ontmoeten elkaar voor het eerst en blijken heel wat overeenkomsten en aanknopingspunten te hebben. Beiden hebben diabetes type 1, beiden komen uit het onderwijs en allebei hebben ze fietsen als passie.

Pedro (67), voormalig docent basisonderwijs, fietst eenmaal per week een rondje van vijftig kilometer. Henk (70), voormalig leraar aan een technische school, fietst vijf dagen per week zeventig kilometer per dag. De verbazing van mensen die hij ontmoet verrast hem. “Ik maak snel contact”, zegt Henk. “Als mensen horen dat ik er die dag al zeventig kilometer op heb zitten, begrijpen ze me niet. Mensen die geen affiniteit hebben met sport, snappen ook het afzien niet.” Pedro is het daar helemaal mee eens. “Waar begin je aan”, is wat hij hoorde, toen hij per fiets naar Barcelona trok. Het doel van het fietsen is voor beide heren gelijk. Passie voor sport en het gevoel van vrijheid staan voorop. Pedro is van huis uit een fervent hardloper en atleet, maar heeft daarnaast ook altijd een passie voor het fietsen gehad. In het verleden heeft hij lange tochten gemaakt, zoals een zestiendaagse fietsreis naar Istanbul, waarbij hij gemiddeld zo'n 160 kilometer per dag fietste. Zijn laatste tocht van Breda naar Barcelona in 2010, ruim 1900 kilometer, vormde de opmaat voor zijn boek 'Allegro Vivace van Breda naar Barcelona'. Henk, gek op de natuur en actief als amateur vlinderfotograaf met een eigen website Vlinderskieken.nl, maakte in 2011 een tweedaagse fietstocht van Groningen naar Delft en het jaar daarop een driedaagse van Maassluis

naar Groningen. Beide heren kennen het lijden en afzien. Ook op het gebied van diabetes.

Slopende ziekte - Pedro heeft al 35 jaar diabetes; de ouderwetse optrekspuiten kent hij nog. De gevolgen van diabetes begint hij nu te merken. “Ik heb al twee keer mijn ogen moeten laten laseren. Ook begin ik kromme handen te krijgen. Diabetes heeft me echter nooit weerhouden de lat hoog te leggen. Al denk ik de laatste jaren na óf de lat nog wel zo hoog moet liggen. Verder functioneert alles nog naar behoren.” Henk kreeg op 1 april 1974 te horen dat hij diabetes type 1 had. “Dat is een datum die je niet meer vergeet! Diabetes is een slopende ziekte, waar je ooit de gevolgen van merkt. Als je goed voor jezelf zorgt, manifesteren de gevolgen zich met vertraging, maar je bloedvaten gaan hoe dan ook achteruit. Ik heb diabetische voeten; diabetes versnelt het proces van aderverkalking, wat leidt tot vernauwing van de bloedvaten. Dat neem ik op de koop toe. Ik verzorg mijn voeten goed, kijk ze ook regelmatig na. Met fietsen heb ik er geen last van, maar vijf kilometer hardlopen lukt niet meer.”

Zoeken naar balans - Henk meet zijn waarden regelmatig. Ook op de fiets. “In 2000 gingen mijn waarden alle kanten op en had ik op een dag wel twee hypo's. >>

Vandaar dat ik regelmatig meet. Op de fiets heb ik gelukkig slechts éénmaal een zware hypo gehad. Toen werd het zwart voor mijn ogen." Volgens Pedro, pompdra-gend, zijn dat de vervelendste hypo's: "Je doet er alles aan om ze te voorkomen en dan gebeurt het toch. Dan ben je even patiënt. Dat is geen prettig gevoel en ondergraaft je zelfvertrouwen." Pedro's vrouw Gerda heeft zijn hypo's eerder in de gaten dan hijzelf: "Ik herken ze minder goed, ben mijn hypo-awareness allang kwijt. Bij gevaarlijke tochten in het hooggebergte heb ik altijd de afweging gemaakt: durf ik dat en kan ik dat nog? In een moeilijk gebied liggen de gevaren van een hypo altijd op de loer. Toch waren mijn waardes gedurende langere inspanningen vaak juist het meest stabiel. Tijdens mijn fietstocht naar Barcelona had ik ook 50% minder insuline nodig, waarschijnlijk door de beweging en de warmte, want dan wordt de insuline sneller opgenomen. Wel kan ik last hebben van doorstijgende suikers. Iemand met diabetes moet altijd zoeken naar balans tussen inspanning en insulinebehoefte."

Voorbereiding - Zijn 'regeltechniek' is het eerste wat Henk inpakt als hij

gaat fietsen: insuline, insulinepen en glucosemeter. Daarnaast heeft hij voldoende geld bij zich voor de trein. "Om de vijftien kilometer eet ik al fietsend een krentenbol. Ik heb snelle suikers bij me voor als er wat gebeurt, zoals een Mars. Ik zorg voor voldoende drinken, waaronder ORS - een oplossing van zouten en druivensuiker in water - en mijn telefoon natuurlijk. Ik heb me verplicht mijn vrouw te bellen als ik op plaats van bestemming ben. Tot slot heb ik een dun regenjackje bij me en goede schoenen voor als ik de velden intrek voor fotografie. Als je ouder wordt, moet je nóg beter voor jezelf zorgen."

Naar beneden zoeven - Beide mannen ervaren een gevoel van vrijheid en onafhankelijkheid op de fiets. Henk gaat deze zomer fietsen in de Ardennen. Hij wil de grote ijsvogelvlinder op de foto zetten, ook voor zijn website. "Het is de enige vlinder die ik wel heb gezien, maar nog nooit gefotografeerd. Het is een schitterende vlinder die maar een paar dagen vliegt. De rest van de tijd zit hij hoog in de populieren. Hij komt alleen naar beneden als het echt warm is. Ik verheug me erop, ook op het fietsen en de natuurbeleving." Ook Pedro beleeft het sporten en

geniet nog van zijn eigen kracht, al is het echte afzien er voor hem een beetje af. "Ik blijf sporten en bewegen, toch accepteer ik ook mijn ouder wordende lichaam. Maar altijd als ik van de bergen naar beneden zoeft en de wind door de riempjes van mijn helm hoorde fluiten, dan gaf dat een gevoel van gelukzaligheid."

Ook een meerdaagse fietstocht maken?

Enkele tips:

- zorg voor voldoende insuline, zelfcontrolemiddelen, water en snelle suikers
- begin goed getraind aan de tocht en zoek uit wat de balans is tussen inspanning en insulinebehoefte
- controleer de glucose voor, tijdens en na dagetappes
- blijf 'hongerklop' vóór door voortdurend iets (uit het stuurtasje) te eten, bijvoorbeeld gedroogde abrikozen
- neem voldoende rust onderweg, ook al fietst u heel gemakkelijk

HANDIGE SITES

- **vriendenopdefiets.nl**; adressen van slaapplekken, inclusief ontbijt, tegen een laag tarief
- **cylingeurope.nl**; mooie langeafstandstochten, uitgezet door Paul Benjaminse
- **nederlandfietsland.nl**; voor landelijke fietsroutes door Nederland



www.vlinderskieken.nl

Bekijk op deze site de foto's die Henk Dikkema maakt tijdens het fietsen.

Boek 'Allegro Vivace van Breda naar Barcelona' Een vermakelijk reisverslag van de fietstocht die Pedro Kneepkens in 2010 maakte van Breda naar Barcelona. U kunt het boek voor €16,50 bestellen via www.mijnbestseller.nl/pedroAV2010. De opbrengsten zijn bestemd voor de SugarKidsClub van Diabetesvereniging Nederland.



“Niet meedoen aan de ramadan is geen optie”

Mohammed (53) heeft nu tien jaar diabetes type 2 en is eind juni begonnen met de ramadan. Niet meedoen aan deze vastenperiode is voor hem geen optie. Wel past hij zijn insulineschema aan. Tijdens de ramadan stopt hij met zijn langwerkende insuline en voor de avondmaaltijd, rond 22.00 uur, en voor het ontbijt, rond 05.00 uur, neemt hij kortwerkende insuline. “Voor mij is de ramadan een fijne periode. Mijn lichaam krijgt rust en wordt gezuiverd omdat ik minder eet. De vastenperiode duurt maar een maand, maar in deze periode staan we stil bij mensen die altijd te weinig eten hebben. Zolang mijn lichaam niet protesteert, blijf ik meedoen aan de ramadan. Ook mijn schoonvader, die net als ik diabetes type 2 heeft, doet ieder jaar nog mee aan de ramadan.”

Vrijstelling bij ziekte

De ramadan loopt dit jaar van 28 juni tot 29 juli. In die periode eten moslims alleen tussen zonsondergang en zonsopgang. Gedurende de dag mogen ze niet eten, drinken en liever ook geen medicijnen nemen. Mensen met een chronische ziekte kunnen vrijstelling krijgen van de ramadan. Veel artsen en diabetesverpleegkundigen adviseren mensen met diabetes om niet mee te doen aan de ramadan. De kans op ontregeling van de

glucosewaarden is immers groot omdat mensen tijdens de ramadan anders en op andere tijden eten. In de praktijk blijkt niet meedoen aan de ramadan voor veel mensen met diabetes geen optie, zeker zolang ze er niet te veel last van hebben.

Heeft u diabetes en doet u mee met de ramadan?

Bespreek dit met uw apotheker, arts of diabetesverpleegkundige. Zij kunnen u adviseren hoe u een ontregeling van uw diabetes kunt voorkomen. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Bij veel Mediq Apotheken werken mensen die Arabisch of Berbers spreken. Loop eens binnen en vraag ernaar.

Enkele tips:

- Stop nooit zomaar met uw medicijnen
- Drink veel water, eet weinig zoet en niet te vet
- Doe de ramadancheck. Ga naar www.mediq-apotheek.nl (toets ramadan in bij de zoekfunctie)
- Ook op www.slotervaartziekenhuis.nl en www.pompnet.nl (toets ramadan in bij de zoekfunctie) vindt u informatie over diabetes en meedoen aan de ramadan
- Is uw diabetes na de ramadan ontregeld, neem dan ook contact op met uw behandelaar.

Snel ongelukjes behandelen?

ACTIE*



~~7,99~~
5,49

Een goed gevuld EHBO-tasje voor onderweg, waarmee u de meeste ongelukjes snel kunt behandelen. Inhoud volgens richtlijnen van Het Oranje Kruis.

Kom naar uw MediQ Apotheek
voor deze actie!

*Deze actie is geldig van 1 juli tot en met 5 oktober 2014.

“Zodra de rust wat is teruggekeerd, gaat het kind weer naar school. Maar wie meet dan de bloedglucosewaarden, spuit de insuline of bedient de pomp?”

Harald Coenraads,
kinderdiabetesverpleegkundige,
Spaarne Ziekenhuis Hoofddorp

“Ik kom graag op de basisschool”

Vroeger wilde ik er eigenlijk zo weinig mogelijk mee te maken hebben, maar nu zou ik graag vaker een uitnodiging krijgen van de basisschool. Ik zal uitleggen waarom.

Als een kind de diagnose diabetes krijgt, leren de ouders en het kind hoe ze hiermee om moeten gaan. Insuline toedienen, glucosewaarden meten en koolhydraten tellen. Vaak is dit een enerverende periode. Zodra de rust wat is teruggekeerd, gaat het kind weer naar school. Maar wie meet dan de bloedglucosewaarden, spuit de insuline of bedient de pomp? De eerste weken regelen de ouders dit vaak zelf, maar ook zij moeten op een gegeven moment weer aan het werk. Of betekent de diagnose diabetes bij je kind dat je je baan moet opzeggen? Serieus, ik heb het meegemaakt!

Tieners kunnen vrijwel direct na de diagnose zelf meten en spuiten. Daar volstaat wat telefonisch of WhatsApp contact voor het geven van adviezen. Maar de kleintjes kunnen niet zelf meten en spuiten. Een continue rooster of overblijven, kan dus niet meer. Want dan moet er gemeten en gespoten worden. Zelfs het tussendoortje in de ochtend kan problemen geven. Uit nood grijpen wij als diabetesteam nog weleens terug naar de oude mix insuline, zodat er in de regel tussen de middag niet gespoten hoeft te worden. Maar dat gaat ten koste van de kwaliteit van de behandeling en dat wil je eigenlijk niet.

Dit komt erop neer dat een kind met diabetes, zonder betrokkenheid van de school, niet op een normale manier naar de basisschool kan. Daarom dring ik bij `nieuwe` kinderen aan op schoolbezoek, zodat ik uitleg kan geven over diabetes en wat daar zoal bij komt kijken. Bij sommige scholen ben ik welkom, andere geven aan geen medische handelingen te mogen verrichten en de bijkomende verantwoordelijkheid niet te willen nemen.

Als leek mag je inderdaad niet zonder meer medicatie toedienen, dat klopt. Maar een school kan zich wel verdiepen in wat wel mogelijk is en dat is meer dan in eerste instantie wordt gedacht. Op diabetesopschool.nl, ziezon.nl (zoek op: ziek zijn en onderwijs of diabetes) staat veel informatie. Op Sugarkids.nl vindt u tien tips. Ook bij de GGD kunt u informeren naar protocollen voor het verrichten van `medische` handelingen op school.

Samengevat komt het hierop neer: als school moet je schriftelijke toestemming van ouders hebben om te mogen meten en spuiten. En je moet hierin geschoold zijn. En daar ben ik weer! Ik hoop dat ik komend schooljaar vaak door scholen wordt uitgenodigd om uitleg te komen geven over diabetes. Want kinderen met diabetes hebben recht op een normaal leven en daar hoort school ook bij.



foto: Lex Draijer

Ik wil een huis kopen. Vormt mijn diabetes een belemmering?



tekst: Irene Seignette

foto: Nationale Beeldbank

Bij het kopen van een huis kan uw diabetes een belemmering zijn, maar dit hoeft niet. Als u zich tijdig voorbereidt en eventueel deskundige hulp inschakelt, is er vaak veel mogelijk.

Het struikelblok bij het afsluiten van een hypotheek is dikwijls de overlijdensrisicoverzekering. Deze verzekering is meestal verplicht als u een huis koopt met Nationale Hypotheek Garantie. In andere gevallen is dit afhankelijk van de omstandigheden. Een overlijdensrisicoverzekering keert geld uit, mocht u komen te overlijden tijdens de looptijd van de hypotheek. Deze uitkering wordt gebruikt om (een deel van) de hypotheek af te lossen. Hiermee voorkomt u dat uw partner, andere gezinsleden of huisgenoten de hypotheek niet meer kunnen betalen, mocht u overlijden.

Onderzoek consumentenbond -
Eind vorig jaar heeft de consumenten-

tenbond onderzocht in hoeverre mensen met een chronische ziekte, waaronder mensen met diabetes, bij het afsluiten van een overlijdensrisicoverzekering te maken krijgen met een premieopslag, een lagere dekking of zelfs een afwijzing. Hieruit bleek dat 15 procent van de mensen met diabetes werd geweigerd en 45 procent een hogere premie moest betalen.

Bereid u voor en neem de tijd - De meeste mensen gaan eerst op zoek naar een huis en verdiepen zich pas in de hypotheek op het moment dat ze een koop willen sluiten. Bij mensen met diabetes zal de hypotheekverstrekker vaak om een medische keuring vragen. Deze

verklaring moet worden afgegeven door een onafhankelijke arts en dit kan enige tijd in beslag nemen. Laat daarom altijd in de ontbindende voorwaarden van het voorlopige koopcontract vastleggen dat de koop niet doorgaat als u niet wordt geaccepteerd door de verzekering. Nog beter is het om u goed voor te bereiden op het afsluiten van een hypotheek, het liefst nog voordat u op zoek gaat naar een huis. Dan heeft u de tijd om te zoeken naar de beste optie. De mogelijkheden en premies bij de verschillende verzekeraars lopen namelijk erg uiteen. Dit kan oplopen van een verschil van enkele tientjes tot honderd euro per maand.

Verzwijgen is geen optie - Laat u nooit verleiden om uw diabetes te verzwijgen. De verzekeraar keert niet uit als na het overlijden blijkt dat u iets heeft verzwegen over uw gezondheid.

Houd de regie in handen - De consumentenbond adviseert de verzekeraar geen volledige inzage in uw medisch dossier te geven. Geef ze alleen toestemming voor gerichte vragen. Spreek af met de keuringsarts of medisch adviseur dat u zelf het rapport wilt inzien voordat het naar de verzekeraar gaat. Geef bij een dreigende afwijzing geen toestemming om het rapport naar de verzekeraar door te sturen. Hierdoor is de kans groter dat u wel wordt geaccepteerd door een andere maatschappij.

Vraag deskundig advies - Het vinden van de juiste verzekering voor uw situatie is niet eenvoudig en kan veel tijd in beslag nemen. Het kan voordelig zijn en veel tijd schelen om deskundig advies in te winnen. ICZ (Intermediair voor Chronisch Zieken) is een klein en onafhankelijk bedrijf dat mensen met een chronische ziekte adviseert bij het afsluiten van verzekeringen. Het bedrijf wordt gerund door Ernst J. Arens en Maarten Godijn. Ze hebben allebei diabetes en zijn afkomstig uit de financiële sector www.icz.nu.

DVN en Independer - Diabetesvereniging Nederland (DVN) zette onlangs samen met de verzekerings-expert Independer een aanvraagtraject op voor mensen met diabetes die een overlijdensrisicoverzekering willen af- of oversluiten. Ook hierbij worden meerdere offertes opgevraagd, waardoor u snel een overzicht krijgt van de verschillende opslagen, die uiteenlopen van 0 tot 300 procent. www.dvn.nl

Ik heb al een hypotheek en een overlijdensrisicoverzekering. Betaal ik niet te veel premie?

Volgens Maarten Godijn van ICZ (Intermediair voor Chronisch Zieken) is dat zeker mogelijk. Hij zegt: "Het is zinvol een overlijdensrisicoverzekering regelmatig tegen het licht te houden. Mensen denken altijd dat de hypotheek en overlijdensrisicoverzekering gekoppeld zijn, maar dit is niet zo. Sommige mensen betalen veel te hoge premies en dan loont het om de overlijdensrisicoverzekering te oversluiten. Is het langer dan drie jaar geleden dat u een overlijdensrisicoverzekering heeft afgesloten, had u destijds ook al diabetes en is uw gezondheidssituatie sindsdien niet verslechterd? Laat dan eens uitzoeken of oversluiten zinvol is. Dit kan zo een paar tientjes of meer per maand schelen."

Uw reisverzekering Een gewaarschuwd mens telt voor twee

Komende weken zullen veel mensen weer een reis- en annuleringsverzekering afsluiten. Vaak is dit snel geregeld, maar toch is het belangrijk de kleine lettertjes te lezen, of goed door te vragen bij de instantie waar u de verzekering afsluit. Veel reisverzekeringen dekken namelijk niet de kosten die gemaakt worden voor bestaande aandoeningen, waaronder diabetes. Stel u wordt tijdens uw vakantie opgenomen in het ziekenhuis als gevolg van uw diabetes, dan vallen de kosten die hiervoor gemaakt worden meestal niet onder de reisverzekering. Vaak kunt u hiervoor terecht bij uw ziektekostenverzekering. Toch schuilt hier een addertje onder het gras. Veel zorgverzekeraars vergoeden de kosten tot het bedrag dat u zou krijgen als u in Nederland behandeld zou worden. Zijn de kosten voor de behandeling in het buitenland hoger, dan moet u dus een deel van de kosten zelf betalen. U kunt hierover ook informatie krijgen bij uw zorgverzekeraar.

Regel een geneesmiddelenpaspoort

Gaat u deze zomer op vakantie? Regel dan voor uw vertrek een geneesmiddelenpaspoort. Dit paspoort bevat een overzicht van de medicatie die u gebruikt. Van alle middelen staat ook de werkzame stof, de generieke naam, vermeld. Dit is belangrijk omdat veel geneesmiddelen in het buitenland onder een andere naam bekend zijn.

Een geneesmiddelenpaspoort regelt u via uw apotheek. Op www.mediq-apotheek.nl kunt u deze ook online aanvragen (zoekterm vakantie). Twee dagen na uw aanvraag kunt u het geneesmiddelenpaspoort ophalen bij de apotheek.

Op www.mediq-apotheek.nl en www.mediq.nl/directdiabetes vindt u ook handige vakantiechecklists speciaal voor mensen met diabetes.

dia-weetjes

Koeltasjes voor koele insuline

Wilt u komende zomer op pad zonder u zorgen te maken over de temperatuur van uw insuline? Dat kan met speciale insulinekoeltasjes. Ze zijn verkrijgbaar in verschillende soorten en maten, voor één of meerdere insulinepennen, maar ook voor de insulinepomp. Sommige tasjes houden de insuline koel voor de duur van 45 uur.

Informeer bij uw Mediq Apotheek of ga naar www.mediq.nl/directdiabetes



Geniet van de zon Bescherm uzelf

Het aantal mensen met huidkanker neemt nog steeds toe en vaak is de zon de boosdoener. Maar de zon doet ook veel goeds: ze zorgt voor vitamine D, geeft energie en maakt dat we ons ontspannen voelen. Geniet dus van de zon, maar zorg voor een goede bescherming.

Enkele tips:

Kies een product dat zowel tegen UVA- als UVB-straling beschermt. Smeer dik en vaak. Een crème beschermt beter als deze dik is aangebracht. Wees dus niet te zuinig.

Blijft u langer in de zon, smeer u dan iedere twee uur opnieuw in. Doe dit ook na het zwemmen, zelfs als de crème waterresistant is. Gebruik een dagcrème met een SPF 15. Op die manier bent u altijd beschermd, ook als u boodschappen doet of een stukje gaat fietsen.

Uw Mediq Apotheek bevat meerdere zonbeschermingsproducten. Loop eens binnen en informeer welk product en welke beschermingsfactor het beste bij u passen.

Voorkom gezwollen voeten tijdens een lange reis

Tijdens een lange bus-, vlieg- of treinreis hebben uw voeten veel te verduren. Door het gebrek aan beweging kunnen ze wat opzwellen. Probeer daarom tijdens een reis regelmatig een stukje te lopen door het gangpad, uw tenen te bewegen en uw enkels te draaien. Hiermee stimuleert u de doorbloeding en vermindert u de kans op vochtophoping in uw voeten. Dit is ook belangrijk ter voorkoming van trombose in uw onderbeen.

Compressiekous

Daarnaast is het dragen van compressiekousen effectief bij het voorkomen van dikke voeten. Mediq heeft een speciale kous in het assortiment voor mensen die een lange reis gaan maken. De 'Sigvaris Traveno kous' stimuleert de afvoer van het veneuze bloed vanuit de benen en voorkomt vochtophoping 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.

De Sigvaris Traveno-kousen zijn verkrijgbaar bij uw Mediq Apotheek voor € 17,99.



Handig doseeretui voor medicijnen

Tijdens de vakantie lopen de dagen anders dan normaal. Als u uit het normale ritme bent, kan het lastiger zijn uw medicatie op de juiste manier te gebruiken. Zeker als u meerdere tabletten gebruikt. Een doseeretui voor medicijnen kan dan heel handig zijn. In het etui kunt u de medicijnen per dag en eventueel per dagdeel opbergen. Ideaal voor op reis. Informeer hiernaar bij uw Mediq Apotheek

GLAASJE EXTRA?

Heerlijk een koud biertje op het terras. Wees er wel alert op dat uw glucosewaarde eerst stijgt door de koolhydraten in het drankje. Later, soms wel uren, heeft de alcohol juist een bloedglucose-verlagend effect. Hou dit in de gaten en eet desnoods wat extra's, bijvoorbeeld voor het slapengaan.

VLIEGEN?



Stop uw insuline in de handbagage

Heeft u voor de komende zomer een vliegvakantie geboekt en gebruikt u insuline? Stop deze dan nooit in de koffers die u incheckt, maar in uw handbagage. In het bagageruim van een vliegtuig kan het vriezen en hier kan uw insuline niet tegen. Verdeel uw insuline het liefst over twee tassen. Mocht u één tas kwijtraken, dan zit u in ieder geval nooit zonder insuline.

Warmte! Insulinegebruikers opgelet

“Hopelijk hebben we nog heel veel warme zomerdagen voor de boeg. Om er zeker van te zijn dat u hiervan gaat genieten, wil ik de insulinegebruikers onder u graag attenderen op twee dingen. Op de eerste plaats kan insuline niet zo goed tegen hitte. Eén of twee weken buiten de koelkast kan geen kwaad, mits de temperatuur beneden de 25 graden blijft. Maar wordt het warmer, dan neemt de werking van insuline af. Vaak wordt de insuline dan ook wat troebel. Dit duidt op een afbraakproces en het is onbekend wat deze afbraakproducten in het lichaam doen. Moet u komende zomer uw insuline buiten de koelkast bewaren, vermijd dan direct zonlicht en gebruik eventueel een koeltasje.

Het tweede punt waarop ik u wil attenderen is dat veel mensen bij hogere temperaturen minder insuline nodig hebben. Daarbij komt dat toegediende insuline sneller wordt opgenomen bij warmte. Wees hierop bedacht, om te voorkomen dat u een hypo krijgt. Meet wat vaker uw glucosewaarde en minder eventueel het aantal eenheden insuline. Fijne zomer!”

Boudewijn van den Aarsen, Mediq Apotheeker



Afvallen?

Naar de psycholoog
in plaats van de
dieetgoeroe

*Minder en gezond eten!
Beter glucosewaarden
Voel me fitter en gezonder
Kleren zitten prettiger
Ik zie er beter uit!*

Rustig eten!

*Dan eet ik minder en
zit ik sneller vast!*

Het lijkt zo simpel: gewoon wat minder eten en u valt af. Waarom lukt dat dan bij zoveel mensen niet, en wat maakt het extra moeilijk als u diabetes hebt? Tijd om deze vragen voor te leggen aan een psycholoog die veel ervaring heeft met het begeleiden van mensen met diabetes die gewicht kwijt willen.

Veel mensen denken dat je alleen naar een psycholoog gaat als je flink met jezelf in de knoop zit, niet als het 'alleen maar' om afvallen gaat. Maar afvallen is echt niet zo simpel", vertelt Hanneke Buijks, psycholoog in Erasmus Medisch Centrum Rotterdam. "Als u aan uw gewicht gaat werken, kost dat veel moeite en tijd, het gaat zeker niet vanzelf. Het is belangrijk om eerst bewust te worden van uw eet- en beweegpatroon en vervolgens een haalbaar plan van aanpak te maken om uw leefstijl te veranderen. Afvallen draait dus om verandering van gedrag, een psycholoog is een gedragsdeskundige, dus de combinatie psycholoog en afvallen is niet zo vreemd."

Hoe pakt u dat aan? - Hanneke's eerste advies luidt: "Maak een lijst van de positieve effecten van het anders eten en dan bedoel ik niet alleen de kilo's die u kwijtraakt, maar ook de andere voordelen. De meeste mensen die willen afvallen, richten zich alleen op de kilo's, maar het is juist belangrijk om daar niet te veel op te focussen. Het gewicht blijft soms een poosje stabiel en het is belangrijk om dan niet op te geven. Haal op zulke momenten eerdere succeservaringen naar voren."

Noteer de positieve effecten

- Ik ben minder moe
- Ik eet rustiger, waardoor ik beter voel wanneer ik voldaan ben
- Mijn glucosewaarden worden beter
- Mijn kleding zit prettiger
- En ... ik val af

Motiveer uzelf - Volgens Hanneke kan zo'n lijst motiveren om te starten, maar vooral ook bij moeilijke momenten tijdens het afvallen.

"Focus uzelf op wat allemaal wél is gelukt: 'ik ben deze week niet afgevallen, maar ik voel me fitter dan voorheen, het heeft dus wel zin'. Als u leert hoe u uzelf kunt blijven motiveren, houdt u uw gezonde leefstijl beter vol.

Tip: hang het lijstje met positieve punten op de koelkast of zet het in uw mobiele telefoon."

Leg de lat niet te hoog - Kleine, haalbare stapjes zijn prima, u kunt daarna altijd extra nieuwe stapjes nemen! Het gaat erom dat u het de rest van uw leven kunt volhouden. Neem de tijd om nieuwe (gezonde) gewoontes erin te laten slijten. Als u de lat te hoog legt (bijvoorbeeld nooit meer iets lekkers mogen eten) is de kans groot dat u iets onmogelijks van uzelf vraagt, en haakt u waarschijnlijk af.

Complimenten! - Het is heel knap als het lukt om een doel te halen, hoe klein dat ook is! Beloon uzelf en geef complimentjes. Bedenk een beloning, iets waar u van geniet, maar dat niet met eten te maken heeft (sparen voor een leuk kledingstuk, een uitgebreid bad nemen, laat uw creativiteit de vrije loop).

Durf nee te zeggen en maak keuzes - Feestjes, eten en drinken horen bij elkaar, maar uw leven lang niet meer naar feestjes gaan is geen optie. Er is vaak veel meer mogelijk dan u denkt! Zeg dat de traktatie er prachtig en heerlijk uitziet, maar geef op een vriendelijke maar duidelijke manier aan dat u er

geen gebruik van maakt. Misschien denkt u dat u daarmee de gastheer of -vrouw beledigt, maar de kans is groot dat hij of zij u volledig begrijpt. Misschien zijn er zelfs alternatieven voorhanden, een stuk komkommer bijvoorbeeld.

Een andere optie is om van te voren een planning te maken. Neemt u thuis altijd een cracker en een stuk fruit als tussendoortje? Reken uit of dat overeenkomt met een stukje vruchtenvlaai of appelgebak. Misschien past een half stukje beter, of een kwart, of een hapje (en dan ook nog een toastje).

Veelvoudige winst met mindful eten - Mindfulness staat erg in de belangstelling. Mindful betekent de dagelijkse dingen met volle aandacht doen en voelen wat dit met u doet. Oefening: neem een heel klein stukje van iets dat u heel erg lekker vindt. Proef, ruik en geniet! Een mindfulness cursist merkte op: "Als ik zo goed ga proeven, eet ik echt niet meer die hele zak leeg!" Zo hebt u veelvoudige winst: meer eetplezier, minder calorieën en betere bloedglucosewaarden. Bovendien bespaart u geld en voelt u zich achteraf ook goed.

Allemaal naar de psycholoog? - Aan de meeste diabetesteams in ziekenhuizen is een psycholoog verbonden, maar er zijn ook gespecialiseerde diëtisten (die soms ook psychologie hebben gestudeerd) en praktijkondersteuners in de huisartsenpraktijk die u hierin kunnen begeleiden. Bekijk wat voor u de beste mogelijkheid is. Natuurlijk kunt u ook (eerst) doe-het-zelven en de tips op deze pagina's toepassen.

dia-weetjes

ARMBANDJES voor noodsituaties



In noodsituaties is het voor mensen met diabetes belangrijk dat hulpverleners snel weten dat iemand diabetes heeft. Op Healthband.nl kunt u design SOS-polsbandjes bestellen, waarin u belangrijke medische gegevens kunt laten graveren. De armbandjes zijn ontworpen door Cindy en Edwin. Cindy heeft diabetes type 1 en draagt de armbandjes ook zelf. Haar man Edwin werkt bij de politie en heeft zijn expertise ingezet bij het ontwerpen van de armbandjes: "Als een ambulancemedewerker iemand aantreft die bewusteloos is, voelen ze vrijwel direct de pols. Daarom leek de pols ons de meest aangewezen plaats voor een SOS-bandje."

Er is keuze uit een assortiment van 150 armbandjes voor dames, heren en kinderen. De prijzen liggen tussen de € 15,95 en € 38,95, inclusief graveren en verzendkosten.

De armbandjes zijn te bestellen op www.healthband.nl.

85.000 euro voor JDRF

De JDRF Walk heeft zaterdag 14 juni 85.000 euro bijeengebracht voor onderzoek naar diabetes type 1. Op stadslandgoed de Kemphaan wandelden 66 teams met in totaal zo'n 500 deelnemers in de stralende zon symbolisch van Type één, naar Type géén. Samen met bedrijven die geld doneerden zorgden zij voor een spectaculaire opbrengst voor JDRF, een stichting die onderzoek financiert naar het genezen, behandelen en voorkomen van diabetes type 1.



Proef de winnende recepten bij Landal GreenParks

Eerder dit jaar daagden het Diabetes Fonds en Stichting Variatie in de Keuken de chefs van de parken van Landal GreenParks in Nederland uit om mee te doen aan de Chefs' Challenge. Doel van de challenge was een uitbreiding van de gezonde gerechten op de menukaart van deze vakantieparken. Tim Bosch, de chefkok van Landal Coldenhove, won de challenge. Hij verraste de jury met zijn hoofdgerecht van 'op de huid gebakken makreelfilet met couscous van bloemkool en koriander olie'. Als nagerecht koos hij voor 'in groene thee met citrus gepocheerde peer met een panna cotta van vanille yoghurt'. Sinds juni staan de winnende gerechten op de nieuwe menukaart bij een groot aantal Landal parken.

Wilt u de winnende gerechten graag een keer zelf maken?

U vindt ze op www.diabetesfonds.nl.

ONTVANG EEN RESTAURANTCHEQUE

Kom proeven op de Veluwe. Na een actieve dag in de buitenlucht kunt u heerlijk genieten in het parkrestaurant. Boek voor 30 oktober 2014 een verblijf in de verblijfsperiode van 18 september tot 15 december 2014 op een van de speciaal geselecteerde parken en ontvang een restaurantcheque t.w.v. € 30,- per boeking. Informatie, voorwaarden en reserveren. Ga naar www.landal.nl/CCH14L of neem contact op met Landal GreenParks via tel. 0900 - 8842 (€1,- per gesprek) o.v.v. **actiecodeCCH14L**.

ZWEEDSE PUZZEL



VROLIJK		EINDSTREEP		INSECTEN-ETER		VREES	
DARTELEN		VERTRAGINGSMIDDEL		NIKKEL			1
ZEER BEGAAFD PERSOON						NIET HIER	
DUNNE OVERJAS			4				
				ONDERWIJS			
				TWEETAL			
LIEFKOZEND GEBAAR		POLITIEKE PARTIJ			LUITENANT		
		JAMMER			NAMIDDAG		2
							BEDROG
					6		
BINNEN			EINDE VAN EEN GEBED				
VET	3		BOOM				
					MUZIEKNOOT		
DERHALVE				RATEL-POPULIER			5

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Stuur de oplossing voor 20 augustus naar Mediq Direct Diabetes, Postbus 211, 6900 AE Zevenaar of info@diactueel.nl. Onder de winnaars verloten we een cadeaubon van € 25,-. De winnaar van de sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is **D. Rozeboom, Brunssum**.

Colofon

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

Redactie Margot Hoeben, Geerdien Hosper-Prinsen, Marina Verbaten, Irene Seignette

Medische supervisie Marlies Wouters, diabetesverpleegkundige Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

Ontwerp en opmaak Slinger Minded, Apeldoorn

Realisatie Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

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

Druk Albe de Coker, Antwerpen, België

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Yvette Kuiper, Corien Maljaar.

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 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 van Diactueel verschijnt in het najaar van 2014.

KORTING



Korting voor lezers van Diactueel

CONCERT LENNY KUHR

Lenny Kuhr verzorgt het 27e concert van het Diabetes Fonds op zaterdagavond 25 oktober in de Grote Kerk in Naarden. Ze wordt begeleid door Cor Mutsers en Frans de Berg. De Grote Kerk van Naarden is niet alleen een unieke locatie maar staat ook bekend om de prachtige akoestiek. Kaarten kosten € 15,- in de voorverkoop. Lezers van Diactueel krijgen € 2,50 korting met de volgende code: MD.1425. Bestellen kan via: www.concertdiabetesfonds.nl of 035 - 88 02 459.



De nieuwe HT One Gmate Wheel bloedglucosemeter

- › Eenvoudig in gebruik
- › Grote teststrips
- › **Teststrips eenvoudig en hygiënisch verwijderen**
- › Lichtgewicht meter
- › Eenvoudig uitlezen op uw PC



Meer informatie over deze bloedglucosemeter? Neem dan contact op met de afdeling Customer Service van Mediq Direct Diabetes via het gratis telefoonnummer 0800 - 022 18 58 of ga naar uw dichtstbijzijnde Mediq Apotheek.