

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

“Ik heb meer
vertrouwen in
een gezonde
toekomst”

Leren leven met
LADA diabetes

MEDICIJNEN VERGETEN?
Zo overkomt het u niet meer

Afvallen met maaltijdvervangers
Effectief op de lange termijn?



MEDIQ

Diactueel

inhoud

Leven

Marianne heeft LADA diabetes 6

Leven met een boluscalculator en
glucosesensor. "Ik heb meer vertrouwen
in een gezonde toekomst" 18

Eten

Salade van gegrilde groenten met
feta en pijnboompitten 17

Afvallen met maaltijdvervangers
Ook effectief op de lange termijn? 28

Boudewijn adviseert

Is metformine een wondermedicijn? 5

Heb ik visolie nodig? 23

Column

Corien Maljaars
De digitalisering van de bolus 25

Diawetjes

Uw diabetes hulpmiddelen in 2015 9

Nieuwe webwinkel: Zorgvoormijnheid.nl 9

Onderzoek brengt verschillen
diabetes type 1 in kaart 11

Hulp bij psychische problemen 23

Type 1 in Kleur - fotoshoot 30

Cadeau-ideeën
voor de feestdagen



26



Wennen aan
iets dat nooit
meer overgaat



diawetjes

"Mijn geit
heet Gluky"

12

Medicijnen vergeten?
Zo overkomt het
u niet meer

21

Robin veilt haar
kroonluchter voor
Insulin for Life

Verhalen

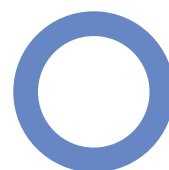
Onlangs luisterde ik mee met een aantal gesprekken van onze Customer Service. Aan de lijn de moeder van een dochter met diabetes. Een jong meisje dat daarnaast ook nog acute reuma had gekregen. De zware medicatie die ze daarvoor kreeg, ontregelde haar bloedsuiker en zette haar leven op zijn kop. Telkens als ik zo iets hoor, besef ik weer hoe heftig het is om diabetes te hebben. Hoe zeer dit je leven beïnvloedt. Dagelijks. Dit is maar één verhaal, één gesprek, maar iedereen met diabetes heeft zo zijn eigen verhaal. Gelukkig zijn er ook minder ingrijpende verhalen. In deze Diactueel leest u bijvoorbeeld over Arnoud, een jongen van zes die zijn geitje Gluky heeft genoemd. Het zijn deze verhalen waardoor ik als marketing manager besef waarom ik dit werk doe. Want ook al kunnen wij als leverancier diabetes niet oplossen, we kunnen wel een beetje helpen. Door er voor te zorgen dat de diabetes-hulpmiddelen die u nodig heeft er op tijd zijn. Door advies te geven over het gebruik en door de communicatie en afhandeling met de zorgverzekeraar te regelen. Diabetes hebben is immers al zorg genoeg.

Colin Wensveen, marketing manager Mediq Direct Diabetes

Wereld Diabetes Dag 2014

Healthy Living and Diabetes

Wereld Diabetes Dag is de belangrijkste wereldwijde bewustwordingscampagne over diabetes. Deze dag werd in 1991 door de Internationale Diabetes Federatie (IDF) en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) geïntroduceerd als reactie op de alarmerende toename van diabetes over de hele wereld. Wereld Diabetes Dag wordt gehouden op 14 november en staat dit jaar in het teken van 'healthy living and diabetes'.



wereld diabetes dag

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 diabetesmiddelen 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

Genezing diabetes **stap dichterbij**



Professor Doug Melton, vader van twee kinderen met diabetes, wijdt zijn carrière aan het vinden van een oplossing voor diabetes

In oktober verscheen groots in het nieuws dat professor Doug Melton, professor aan de Harvard Universiteit in de Verenigde Staten en vader van twee kinderen met diabetes type 1, erin is geslaagd uit menselijke stamcellen miljoenen nieuwe bètacellen te ontwikkelen. Bètacellen zijn verantwoordelijk voor de productie van insuline. Bij mensen met diabetes type 1 zijn deze cellen (voor een deel) vernietigd. Omdat iemand zonder insuline niet kan leven, zijn deze mensen voor de rest van hun leven afhankelijk van insuline-injecties. Als de stamcellen de functie van de vernietigde bètacellen kunnen overnemen, is de genezing van diabetes een stuk dichterbij. Aan de Harvard universiteit zijn de ontwik-

kelde bètacellen getest op muizen met diabetes en daar zorgden ze voor stabiele bloedsuikers. De onderzoekers verwachten dat ze de nieuwe cellen over twee à drie jaar gaan testen op mensen.

Inkapselen - Bij mensen met diabetes type 1 worden de bètacellen vernietigd door hun eigen afweer. Om te voorkomen dat ook de nieuw ontwikkelde bètacellen worden aangevallen, wordt er onder meer in Nederland onderzoek gedaan naar een manier waarop deze insuline producerende cellen kunnen worden ingekapseld, zodat ze niet meer worden aangevallen door het afweersysteem.

Bronnen: diabetesfonds.nl en jdrf.nl

Is metformine een wondermedicijn?

“De laatste jaren is metformine, het meest voorgeschreven medicijn bij diabetes type 2, vaak in het nieuws geweest. Het zou niet alleen goed zijn voor mensen met diabetes, maar ook een positief effect hebben op hart- en bloedvaten en de kans op bepaalde vormen van kanker verminderen. Het medicijn metformine maakt het lichaam gevoeliger voor insuline en vermindert de aanmaak van glucose. Hierdoor dalen de glucosewaarden in het bloed. Daarnaast heeft het een eetlustremmende werking.

Is dit positieve nieuws nu een reden om metformine eerder en vaker voor te schrijven? Deze vraag is moeilijk te beantwoorden. De effecten van metformine op

hart- en vaatziekten en kanker zijn de laatste jaren wel onderzocht, maar de onderzoeksresultaten zijn niet eensluidend. Er is dus meer wetenschappelijk onderzoek nodig. Of, en wanneer dat zal komen, is de vraag.

Op metformine rust geen patent meer. Dat betekent dat er niet veel meer aan te verdienen is. Dat bemoeit het vinden van geldschietters voor goed wetenschappelijk onderzoek.

Maar uitgaande van wat we op dit moment weten, zie ik geen reden om mensen vaker, of bijvoorbeeld al in een voorstadium van diabetes type 2, metformine voor te schrijven.”



*Boudewijn van den Aarsen,
Mediq Apotheeker*

tekst: Anja Bemelen

Marianne heeft LADA diabetes

Wennen aan iets dat nooit meer overgaat

Samen met een vriendin trok Marianne Elsjan (52) rond in Vietnam. Een prachtige en tegelijk spannende reis. Twee jaar geleden werd bij Marianne, na een vergelijkbare tocht door Laos en Thailand, LADA geconstateerd. Een vorm van diabetes type 1 die niet erfelijk is en zich pas op latere leeftijd manifesteert.

In de zomer is het in Vietnam 35 graden. “Maar het voelt als 45”, vertelt Marianne die vier dagen per week werkzaam is als coördinator digitale diensten bij een bibliotheek. “Door de hitte en het voedsel zat ik de eerste week te hoog: boven de 20 mmol/l. In Vietnam is veel eten en drinken gezoet. De koffie bijvoorbeeld is ontzettend sterk, dus je moet er melk bij doen. Verse melk is er niet, wel gezoete, gecondenseerde melk. Verder word je in alle hotels verwelkomd met een suikerhoudend drankje. Je wilt beleefd blijven, dus je neemt twee of drie slokjes. Dat is verder niet erg, maar al die beetjes zoetheid kunnen voor ontregelde waarden zorgen. In Nederland zou ik afslaan en uitleggen waarom, maar in het buitenland is dat anders.” Ook een Vietnamees ontbijt is anders dan thuis. Het bestaat uit fruit, gezoet

brood, pannenkoekjes en noedels. Bijzonder stevig, al hadden de reisgenoten dat ook nodig voor hun fiets- en wandeltochten. “Ik heb mijn dosering daarop aangepast. ’s Ochtends spoot ik wat meer insuline dan ik in Nederland zou doen, na een week had ik weer normale waarden.”

Emotioneel en geïrriteerd - De drie weken durende rondreis was Marianne's tweede verre reis. De eerste was in 2012. Toen ondervond ze in Thailand, zo bleek achteraf, de symptomen van diabetes. “Ik dronk me een slag in de rondte, was slaperig, emotioneel en geïrriteerd. Ik dacht dat het door de hitte kwam. Later hoorde ik dat dit typische verschijnselen van een hyper zijn.” Terug in Nederland hielden vermoeidheid, dorst en een droge mond aan. Ze raakte meer dan zes

kilo kwijt. Haar huisarts prikte direct op diabetes. Glucosewaarde: 32 mmol/l. Marianne bleek LADA* te hebben. Haar alvleesklier produceerde nauwelijks insuline meer, ze werd van de ene op de andere dag afhankelijk van insuline. “Het meten en het toedienen van insuline vind ik niet erg, maar dat ik een chronische ziekte heb, vind ik vreselijk.”

Blijven anticiperen - Aanvankelijk ging Marianne obsessief met haar diabetes om. Ze mat haar waarden tien keer per dag en wist van elke maaltijd, elk soort voeding of drankje het aantal koolhydraten. “Dan stond ik bij mijn fornuis producten af te wegen en koolhydraten te tellen en ging het van: ‘O, dat zijn zo veel koolhydraten, dus dan moet ik van tevoren zo veel spuiten.’ LADA is steeds anticiperen. Ik moet van tevoren bedenken wat ik die dag zal



LADA*

BOVEN DE DERTIG, GEEN OVERGEWICHT, WEL DIABETES

LADA is een afkorting van Latent Autoimmune Diabetes in Adults, ofwel auto-immuun diabetes bij volwassenen. Internist dr. Dofferhoff zegt hierover: “LADA is in feite een vorm van langzaam progressieve diabetes type 1. Het betreft meestal patiënten boven de dertig jaar die slank van postuur zijn. Omdat de alvleesklier van LADA-patiënten nog wel enige tijd wat insuline kan blijven produceren, is het gebruik van insuline net na de diagnose vaak nog niet noodzakelijk. Daardoor wordt deze vorm van diabetes vaak verward met diabetes type 2. Bij twijfel tussen LADA of diabetes type 2 kan de dokter bloedonderzoek aanvragen waarin wordt bepaald of iemand antistoffen tegen de insulineproducerende bètacellen maakt. Is dit het geval dan is er sprake van LADA. Mensen met diabetes type 2 maken namelijk geen antistoffen aan tegen de bètacellen. Momenteel is nog niet duidelijk of het zinvol is om bij LADA-patiënten zo vroeg mogelijk met insuline te beginnen om daarmee de achteruitgang van de alvleesklier af te remmen.”

doen en mijn insuline daarop instellen. Nu ga ik rustiger met LADA om. Wel vind ik mijn leven minder spontaan. Heb ik bijvoorbeeld net insuline toegediend, gebaseerd op de normale, dagelijkse bezigheden, en dan komt er plots een vriendin langs voor een wandeling, dan denk ik: ‘Verdorie, ik wil graag mee, maar dan heb ik ook kans op een hypo’.”

Maatregelen - Gemiddeld vier keer in de week heeft Marianne een hypo. Vermoeidheid, zware armen en duizeligheid slaan toe. “Vooral als ik stofzuig. Ik weet niet waarom juist bij deze activiteit, maar voor mij voelt stofzuigen als killing. Blijkbaar is het intensief werk.” Om hypo's zoveel mogelijk te vermijden, heeft Marianne altijd iets te eten bij zich. Liefst langwerkende suikers, zoals een mueslireep. “Geen banaan. Die suikers werken weliswaar snel, maar zijn bij mij

ook weer snel uitgewerkt. Ook als ik in de kroeg ben geweest, moet ik niet vergeten daarna iets te eten. Anders kan mij 's nachts een hypo overvallen.”

Mijn manier - LADA is een deel van Marianne's leven geworden, maar dat heeft even geduurd. Ze moest niet alleen wennen aan iets wat nooit meer over zou gaan, ook dat ze gemiddeld een keer per maand de diabetesverpleegkundige dan wel diëtiste, internist, huisarts of apotheek ziet, is wennen. “Dat vind ik een grote verandering! Ik word steeds aan LADA herinnerd. Daarnaast doe ik dingen op mijn manier, terwijl er een alternatief voor is. Door het vele prikken bijvoorbeeld, beginnen mijn vingers ruw te worden. Het meten maakt de vingertoppen op termijn ongevoelig. Ik denk na over een insulinepomp, maar die draag je op je lichaam, is altijd aanwezig. Dat vind ik bijzonder nadelig.”



97%
minder jeuk!

Eindelijk verlost van jeuk!

XeraCalm A.D

STERILE
COSMETICS

STERIELE PRODUCTIE
STERIEL VERPAKT
STERIEL TIJDENS GEBRUIK

- Droge huid met neiging tot eczeem - jeuk
- Zeer goede tolerantie
- Uitstekende en snelle doeltreffendheid

0%

CONSERVEERMIDDELEN
PARFUM
PARABENEN

EAU THERMALE
Avène



dia-weetjes



zorg voor mijn huid.nl

Nieuwe webshop voor huidverzorgingsproducten

Wist u dat u de dermatologische huidverzorgingsproducten van Eau Thermale Avène, Vichy, Eucerin en La Roche-Posay tegenwoordig ook online kunt bestellen? Via de webshop **www.zorgvoormijnhuid.nl** heeft u de keuze uit maar liefst vierhonderd huidproducten. Bovendien vindt u hier veel informatie over de producten, hun samenstellingen en gebruiksmogelijkheden.

De voordelen op een rij:

- keuze uit vierhonderd huidproducten van Eau Thermale Avène, Vichy, Eucerin en La Roche-Posay
- voor 20.00 uur besteld, is de volgende werkdag in huis, ook op zaterdag. Of kies ervoor de producten gratis in de dichtstbijzijnde MediQ Apotheek op te halen
- bij bestellingen boven de € 50,- betaalt u geen bezorgkosten
- u kunt zelf de dag van bezorging kiezen.

Op **www.zorgvoormijnhuid.nl/diactueel** ontvangt u nu € 10,- korting bij een besteding van minimaal € 60,-.



Het is herfst!

Voorkom een droge huid

De herfst- en wintermaanden kunnen een aanslag zijn op uw huid. Hoe voorkomt u dat uw huid uitdroogt?

- Douche niet te lang en niet te heet (niet warmer dan 37°C)
- Bescherm uw handen en lichaam goed tegen de kou met warme kleding en handschoenen
- Probeer in de winter de temperatuur in huis niet te hoog te laten worden. Hierdoor wordt de lucht droog
- Denk niet alleen aan een rijke voedende crème maar ook aan reinigingsproducten die uw huid niet verder uitdrogen maar juist voeden.

Ga voor meer tips naar **www.zorgvoormijnhuid.nl**.

Uw diabetes hulpmiddelen in 2015

Half november ontvangt u van uw huidige zorgverzekeraar de polis voor 2015. Gebruikt u diabetes hulpmiddelen, let dan op de volgende punten:

1 Kunt u bij uw huidige leverancier blijven?

Sommige zorgverzekeraars hebben niet met alle leveranciers van diabetes hulpmiddelen een contract. Dat betekent dat u niet meer altijd zelf kunt beslissen waar u uw diabetes hulpmiddelen wilt bestellen.

2 Welke bloedglucosemeters worden door uw zorgverzekeraar vergoed?

Het is mogelijk dat u uw huidige glucosemeter niet kunt blijven gebruiken en moet overstappen op een andere meter.

3 Hoeveel diabetes hulpmiddelen worden vergoed?

Let op hoeveel diabetes hulpmiddelen uw zorgverzekeraar vergoedt. Kijk naar de teststrips, naalden of toebehoren voor uw insulinepomp. Het aantal teststrips dat u vergoed krijgt, wordt meestal bepaald door de therapie die u gebruikt, bijvoorbeeld insulinepen- of insulinepomptherapie.

OVERSTAPPEN?

Bent u niet tevreden met het aanbod van uw huidige zorgverzekeraar? Overweeg dan of overstappen zinvol is. Voor de basisverzekering hebben alle zorgverzekeraars een acceptatieplicht. Voor de aanvullende verzekering geldt dit niet. Soms heeft u een gezondheidsverklaring nodig. Laat u goed informeren door een onafhankelijke partij.

VRAGEN OF TWIJFEL?

Bel onze Customer Service. Wij helpen u graag, 0800 - 022 18 58 (gratis).

dia-weetjes



Doe de '7 minutes workout'

Drie manieren om een hoge glucosewaarde te corrigeren

Mensen die insuline gebruiken zijn soms geneigd een te hoge glucosewaarde te overcompenseren met insuline, met als gevolg dat hun waarde vervolgens weer te snel daalt. Drie tips om dit te voorkomen.

- 1 Heb geduld. Probeer te achterhalen hoe lang het doorgaans duurt voordat de snelwerkende insuline bij u gaat werken. Bij sommige mensen kan dit wel zestig tot negentig minuten duren.
- 2 Gebruik, indien u deze heeft, de boluscalculator in uw pomp of glucosemeter. Deze rekenmachine houdt ook rekening met de insuline die nog in uw lichaam zit.
- 3 Maak een wandeling of, voor de fanatiekelingen, doe de '7 minutes workout' (een app voor iPhone en Android). Hierdoor hoeft u minder met insuline te corrigeren en zal uw glucosewaarde toch dalen.

Bron: diatribe.com, oktober 2014, Adam's corner

Dè plek voor pomp- en sensortherapie

Heeft u vragen over het gebruik van een insulinepomp of een glucosesensor? Breng dan eens een bezoek aan www.pompnet.nl of www.glucosensornet.nl. Op deze sites vindt u veel informatie over deze therapievormen. Bovendien kunt u hier vragen stellen aan diabetesverpleegkundigen of andere mensen met diabetes. Ook vindt u hier een tool waarmee u insulinepompen met elkaar kunt vergelijken.

Altijd op de hoogte - Wilt u geen nieuws missen op het gebied van pomp- en sensortherapie? Meld u dan aan voor de gratis nieuwsbrieven van deze site.

Aanmelden kan op www.pompnet.nl en www.glucosensornet.nl

Ontbijt met zelfgemaakte granola

Ontbijten is belangrijk. Mensen die goed ontbijten zijn de rest van de dag minder geneigd om te snacken. Kiest u liever niet voor brood, maak dan eens zelf uw granola. Leuk om te doen, erg lekker en gezond. Granola is een mengsel van geroosterde noten, granen en zaden. Het lijkt een beetje op muesli, maar doordat granola geroosterd is heeft het een lekkere krokante smaak. Het is minder zoet en voedzamer dan de cruesli die u in de winkel koopt.



Op internet vindt u veel recepten voor granola, met ingrediënten variërend van havervlokken, kokosvlokken, gehakte noten, pijnboompitten, gedroogde cranberries, zonnebloempitten, lijnzaad, kaneel en honing. Maak een flink voorraadje, zodat u twee weken vooruit kunt. De meeste ingrediënten kunt u kopen op de markt of in een natuurwinkel. Granola is lekker met yoghurt en vers fruit. Voordeel van granola is dat het zeer vezelrijk is. Dit is goed voor uw spijsvertering. Ook vult het goed, zodat u meestal de rest van de ochtend geen honger meer heeft.

Ontvang uw diabeteshulpmiddelen met meer gemak



**4 x
per jaar
levering**



**geen
factuur en
verzend-
kosten**



**avond-
levering
mogelijk**



**gratis
sms voor
levering**

Steeds meer klanten van Mediq Direct Diabetes maken gebruik van de Kwartaalservice. Met deze service ontvangt u uw diabeteshulpmiddelen vier keer per jaar op een met u afgesproken datum. U hoeft hiervoor dan geen aparte bestelling meer te doen. Mediq Direct Diabetes houdt voor u bij wanneer u weer nieuwe hulpmiddelen nodig heeft.

Gebruikt u minimaal driemaal daags insuline of heeft u een insulinepomp? Dan kunt u er bovendien voor kiezen uw insuline en diabeteshulpmiddelen in één zending thuis te ontvangen.

Flexibel - Overigens zit u nergens aan vast, twee weken voordat u een nieuwe bestelling ontvangt, krijgt u van Mediq Direct Diabetes een

herinneringsmail. Op dat moment kunt u uw bestelling nog aanpassen zodat u nooit te weinig, maar ook nooit te veel diabeteshulpmiddelen in huis heeft.

Vragen? - Bel naar onze afdeling Customer Service: 0800 - 022 18 58 (gratis). Op werkdagen bereikbaar van 8.30 tot 17.30 uur. Of kijk op www.mediq.nl/directdiabetes

Sponsor We bike2change Diabetes

Van **28 november t/m 5 december 2014** doen 24 mensen namens de

Bas van de Goor Foundation (BvdGF) mee aan de transCyprus 2014, een zeven-daagse mountainbiketocht over dit eiland. U kunt de deelnemers sponsoren tijdens deze challenge. De opbrengst gaat naar de BvdGF, een organisatie die mensen met diabetes laat ervaren wat sport met hun doet. Iedere week regelmatig sporten en bewegen helpt mensen met diabetes hun bloedglucosewaarden onder controle te krijgen/houden. Hierdoor voelen ze zich beter, gezonder en zelfverzekerder. Sponsoren kan op

www.webike2changediabetes.nl

Inmiddels staat de teller op € 27.711,15

Onderzoek brengt verschillen diabetes type 1 in kaart

Lang werd gedacht dat alle mensen met diabetes type 1 dezelfde aandoening hebben. Daarom krijgen ze ook dezelfde behandeling. Nu blijkt steeds vaker dat er grote verschillen zijn tussen mensen met diabetes type 1. Momenteel onderzoeken Diabeter en de afdeling Endocrinologie van het UMC Groningen waarom diabetes type 1 zo'n verscheidenheid laat zien in oorzaak en uitingvormen, maar ook waarom sommige mensen geen en andere veel problemen van de ziekte ondervinden. Die kennis is belangrijk om steeds meer patiënten de meest optimale behandeling en uiteindelijk hopelijk de juiste genezing te kunnen bieden. Nieuw onderzoek heeft namelijk aangetoond dat diabetes type 1 een zeer heterogene, gevarieerde ziekte is.

Het onderzoek wordt geleid door dokter Henk-Jan Aanstoot van Diabeter en professor Bruce Wolffenbuttel van het UMCG. "Vroeger beschouwden we type 1 diabetes als een eenduidige aandoening", legt Wolffenbuttel uit. "Recent onderzoek laat echter zien dat bijvoorbeeld de nu experimentele genezingsmethoden bij de één veel beter werken dan bij de ander. Ook zien we dergelijke verschillen bij het gebruik van medicamenten of bij de kans om complicaties te krijgen." Door dit onderzoek hopen de onderzoekers nauwkeuriger vast te stellen welke behandeling iemand nodig heeft. "We staan aan de vooravond van *precision medicine*", aldus Aanstoot.

In september ontvingen Diabeter en het UMCG één miljoen dollar van JDRF Nederland voor dit onderzoek. JDRF brengt geld bijeen voor onderzoek naar de behandeling en genezing van diabetes type 1.



Het lijkt heel simpel: netjes de medicijnen die de arts voorschrijft in de juiste dosering, op het juiste tijdstip en op de juiste wijze innemen. Toch blijkt dat in de praktijk vaak lastig. Apotheker Leon Doorduijn van Mediq Apotheek Wester in Amsterdam over therapieontrouw, de gevolgen en wat u eraan kunt doen.

tekst: Yvette Kuiper / foto's: Lex Draijer

Medicijnen vergeten? Zo overkomt het u niet meer

Het merendeel van de mensen met een chronische ziekte neemt de medicijnen in zoals voorgeschreven door de behandelend arts. Toch is er altijd nog een grote groep mensen die dat niet doet of niet goed genoeg. Bewust of onbewust. Therapieontrouw is vaak een taboe waarover artsen en patiënten moeilijk praten. Mensen weten meestal zelf ook wel dat ze het niet zo nauw nemen met de voorschriften en komen daar niet graag voor uit. Ze melden het dan ook niet bij hun arts of apotheek. "Een gemiste kans", zegt Leon

Doorduijn, "want mensen hebben alleen zichzelf ermee. Het gaat immers om hun gezondheid, niet om die van de arts of apotheker."

Uitleg - Er zijn verschillende redenen waarom de adviezen van de dokter niet goed (genoeg) worden opgevolgd. Onvoldoende kennis speelt een belangrijke rol. Niet iedereen weet precies waarom hij wat krijgt voorgeschreven. Artsen leggen dat misschien te weinig of op een te ingewikkelde manier uit. Als u weet wat het medicijn in uw lichaam doet en wat

er kan gebeuren als u het niet of niet op de juiste manier inneemt, bent u gemotiveerder om het wél goed te doen. Daarbij komt dat mensen zich niet altijd direct beter voelen als ze met bepaalde medicatie beginnen en dat maakt dat ze minder gemotiveerd zijn om het goed in te nemen. Een goede uitleg van de praktijk-ondersteuner of diabetes-verpleegkundige kan hierbij helpen. Medicijnvoorschriften zijn er niet voor niets: vóór, bij of na de maaltijd innemen, met water en rechtop zittend. Sommige medicijnen 'bijten' elkaar waardoor het ene



HANDIG HERHALEN ...

... is een gratis service voor mensen met een chronische ziekte waarbij Mediq Apotheek zorgt voor de herhaalrecepten. Vlak voordat de voorraad op is, krijgt u automatisch een sms-je, e-mail, kaart of telefoonje dat de geneesmiddelen klaarstaan.

Handig herhalen bestaat uit de **Herhaalservice** en **Herhaalgemak**. Met de **Herhaalservice** worden elke drie maanden nieuwe medicijnen klaargezet, zodat u nooit zonder zit. U hoeft zelf niet meer in de gaten te houden of u overal nog genoeg van heeft. De nog aanwezige voorraden worden bovendien 'gelijkgetrokken', zodat alles tegelijk op is. Wanneer alle medicijnen klaarstaan ontvangt u een bericht. De apotheker bekijkt jaarlijks of de medicatie nog voldoet en bespreekt dit met de huisarts.

middel bijvoorbeeld 's ochtends moet worden ingenomen en het andere juist 's avonds. Als u een bepaald voorschrift niet begrijpt, kunt u met vragen of voor uitleg altijd terecht bij de apotheek.

Medicijndoos - Het niet goed innemen van medicatie kan ook een praktische reden hebben, zeker als u diverse medicijnen op verschillende tijdstippen moet nemen. U kunt makkelijk een dosis vergeten, vooral op feestdagen of in de vakantie als de dagelijkse routine even weg is. Een alarm op uw telefoon kan hierbij helpen. Pillen- of medicijnverdeel dozen met dag- en tijdstipaanduiding zorgen voor overzicht, met name bij meerdere soorten medicijnen, zoals bij diabetes type 2 vaak het geval is. U kunt zo ook eenvoudig controleren

of u een bepaalde dosis al genomen hebt. Er zijn diverse medicijndozen verkrijgbaar bij de apotheek. Er bestaan ook rolsystemen, waarbij u voor elk medicijnmoment een zakje van de rol scheurt. Op ieder zakje staat het tijdstip van inname.

Hoofdpijn - Bijwerkingen kunnen ook een reden zijn om medicijnen niet goed te nemen. Doorduijn: "We hadden laatst een meneer die vertelde dat hij hondsberoerd werd na het nemen van een bepaald medicijn. Hij nam het op eigen

Voor mensen die goed overweg kunnen met internet is er **Herhaalgemak**. Nadat u bent ingelogd op uw eigen account, ziet u een overzicht van al uw medicatie. U kunt zelf wijzigingen doorvoeren zoals dosering, toevoegingen van de specialist of tijdelijke medicijnen. Dit wordt allemaal op afstand door de arts en apotheek gecontroleerd. Kijk voor meer informatie op www.mediq-apotheek.nl.

**“Het gaat om uw gezondheid,
niet om die van de arts of apotheker”**



Voor elk medicijnmoment scheurt u een zakje van de rol

gebruik, maar in de apotheek wordt ook bijgehouden of mensen hun medicatie op tijd bestellen en afhalen. Doorduijn: “In ons systeem zien we wanneer iemand is geweest en welke medicijnen zijn opgehaald en weten we dus wanneer we deze persoon terug kunnen verwachten voor een nieuwe voorraad. Gebeurt dit niet, dan kunnen we contact opnemen om te informeren of alles goed gaat. Zowel artsen als apothekers streven ernaar dat iedereen op de juiste wijze de medicatie inneemt. We kunnen helpen bij het zoeken naar oplossingen, hulpmiddelen en alternatieven, maar de patiënt moet het wel willen. Maak het daarom bespreekbaar, dat is stap één.”

initiatief niet meer in, maar heeft dat gelukkig toch aan ons gemeld. Natuurlijk begrijpen we zijn reactie. Samen met zijn behandelend arts zijn we op zoek gegaan naar een alternatief middel dat voor hem wél goed te verdragen is. Het medicijn mag natuurlijk nooit erger zijn dan de kwaal. Is dat wel het geval, maak dit dan bespreekbaar. Wellicht is het mogelijk in goed overleg met arts en apotheker weloverwogen te stoppen met bepaalde medicijnen. Mensen denken ten onrechte dat overleg met de apotheker altijd neerkomt op het blijven slikken van de medicatie. Niets is minder waar. Sommige mensen zijn heel secuur in het lezen van de bijsluiter en nemen op voorhand een bepaald medicijn niet in vanwege alle mogelijke bijwerkingen die angst inboezemen. Door deze angst te delen, kunnen we samen kijken hoe reëel die is. Zo staat er in de bijsluiter van vrijwel alle geneesmiddelen aangegeven dat zowel diarree als obstipatie een bijwerking is.”

Op maat - Het hebben van diabetes is een flinke belasting. Fysiek én mentaal. De mate waarin iemand zijn ziekte heeft geaccepteerd, speelt ook mee bij het al dan niet (goed) innemen van

medicatie. Soms kan ook het gevoel ontstaan dat medicatie toch niet helpt, vooral als de bloedsuikers hoger zijn dan verwacht. Om therapietrouw te bevorderen, is het belangrijk dat u advies op maat krijgt. Wat voor de één handig is en prettig werkt, is voor de ander misschien juist heel onpraktisch en belemmerend. Doorduijn: “Doorgaans is het advies dat tabletten tegen cholesterol in de avond worden ingenomen, omdat dan de aanmaak van cholesterol het hoogste is. Dat geldt dan weer niet voor iemand die nachtopportier is en wiens bioritme totaal anders is. Ook het gebruik van insuline hangt af van omstandigheden. We moeten per persoon bekijken wat haalbaar is. Er is vaak meer mogelijk dan mensen denken en soms kan een probleem heel eenvoudig worden opgelost door een ander medicijn, een aangepaste dosering of een ander insulineschema. Misschien werkt medicijn B zonder bijwerkingen minder goed dan medicijn A mét bijwerkingen, maar is de kans dat medicijn B wél wordt ingenomen een stuk groter. Dan moet iemand daar misschien voor gaan.”

Stap één - Iedereen is zelf verantwoordelijk voor zijn eigen medicijn-

8 TIPS

1. Weet wat u slikt en waarom
2. Gebruik indien nodig een medicijnverdeeldoos of medicijnrol (baxter)
3. Maak gebruik van de herhaalservices van de apotheek
4. Informeer naar ‘combinatiemedicijnen’: twee tabletten in één, zodat u minder pillen hoeft te slikken
5. Zet alarmklokjes zodat u uw medicijnen niet vergeet in te nemen
6. Download een app die ondersteunt bij het plannen en innemen van medicijnen (bijvoorbeeld MedAlert, VGZ Medicijnen, MemoMedic)
7. Bespreek bijwerkingen
8. Informeer of het medicijnschema eenvoudiger of praktischer kan.



Spaar jij al voor leuke cadeaus van Gluky?

Ben je onder de achttien en bestel je je diabetes hulpmiddelen bij Mediq Direct Diabetes? Dan ontvang je bij iedere bestelling glucoins. Deze stickers kun je op een spaarkaart plakken. Zodra je spaarkaart vol is, kun je een leuk cadeau uitkiezen.

Op www.mediqdirectdiabetes.nl/gluky, vind je alles over het spaarprogramma van Gluky of bel naar 0800 - 022 18 58 (gratis).



“Mijn geit heet Gluky”

Toen Arnoud Bassa voor zijn zesde verjaardag een geitje kreeg van zijn tante, ging zijn wens in vervulling. Bij het bedenken van een naam kwam Arnoud spontaan met Gluky, de naam van de diabetesvriend van Mediq Direct Diabetes. Zijn moeder Nelleke zegt: “Dit was voor ons een bevestiging dat diabetes voor Arnoud ook positieve kanten heeft. Gelukkig maar, want je moet er toch mee leven.” Arnoud heeft diabetes sinds hij 4,5 jaar is. Hij spuit drie keer per dag insuline. Op school gaat het goed. De conciërge heeft de zorg voor de diabetes van Arnoud op zich genomen. “Arnoud noemt hem ‘zijn vriend’. Zowel de conciërge als wij houden een diabetesdagboekje bij. Zo zijn we altijd op de hoogte van elkaar. Dat werkt heel goed. Arnoud is heel opgewekt, hij lacht altijd. Als hij even niet mag eten, is dat geen probleem. Ook zijn broers en zus, hij heeft er drie en de vierde is op komst, snoepen dan niet uit solidariteit. Bij zijn geitje kan Arnoud zijn verhaal kwijt. Ik hoor hem altijd met hem praten, als hij na school even bij Gluky binnenloopt.”

Bo won een iPad mini

“Ik heb gewoon geluk gehad dat mijn ballon helemaal op de grens van België en Frankrijk terecht kwam”, zegt Bo Zwiers (12). Tijdens de JDRF Walk afgelopen juni deed ze mee aan een ballonnenwedstrijd en omdat haar ballon het verst kwam, won ze een iPad mini van Mediq Direct Diabetes. “Ik heb heel veel plezier van mijn iPad, voor school, maar ook voor spelletjes.”

Tijdens de JDRF Walk wordt er geld bijeengebracht voor onderzoek naar de genezing en behandeling van diabetes type 1. Bo had ook een eigen wandelteam: Diapia. Ze bracht maar liefst € 330,- bijeen.

Bo zit in de eerste van het vwo. Ze heeft diabetes type 1 sinds haar negende en gebruikt een insulinepomp. Het gaat goed met haar diabetes. Ze zegt: “Ik probeer er zo weinig mogelijk last van te hebben, je kunt het toch niet veranderen.” En zitten er ook voordelen aan verbonden? Bo lacht: “Je hebt soms wel een goed excuus om te laat te komen.”



foto: Voermans Van Bree



Animas® Vibe™ insulinepomp

Koolhydraten tellen met de voedsellijst* kan overal en is zeer eenvoudig.

Handige Voedsellijst*

- De Animas® Vibe™ insulinepomp kan 500 voedsel-items opslaan waardoor u nauwkeurig koolhydraten kunt tellen
- Hoe accurater koolhydraten geteld kunnen worden des te accurater zal de boluscalculator de insuline-adviesdosering aanpassen
- De voedsellijst helpt u accuraat koolhydraten te tellen
- Accurate bepaling van koolhydraten is essentieel om uw diabetes te beheren (zelfmanagement)
- U kunt zelf de voedsellijst aanpassen met uw eigen voedingsartikelen, u kunt deze zelfs in de lijst 'favorieten' zetten zodat u ze snel kunt opzoeken



- Waterdicht gedurende maximaal 24 uur bij een diepte van 3,6 meter—hij zwemt graag met u mee
- Het scherm is gemakkelijk te lezen†—hoog contrast, kleurenscherm
- Personaliseerbare ingebouwde voedsellijst*
- Kleine bolusstappen
- Mogelijkheid voor CGM

* Als u Diasend-software gebruikt.

† Gebaseerd op een enquête in 2011 onder 183 gebruikers van de Animas® 2020-insulinepomp, was 87% het volledig eens, eens of enigszins eens met de uitspraak: 'Het kleurenscherm is gemakkelijk te lezen'. De Animas® 2020 en de Animas® Vibe™ insulinepomp hebben hetzelfde kleurenscherm.

ANM-14-4051A, ©2014 Animas Corporation 2014/06 Rx Only.



Salade van gegrilde groenten met feta en pijnboompitten

LUNCHGERECHT
1 PERSOON

Ingrediënten

1 courgette
1 gele paprika
½ aubergine
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel gedroogde tijm
25 gram rucola
50 gram feta
15 gram pijnboompitten

Bereiding

Neem voor 1 persoon 1 courgette, 1 gele paprika en ½ aubergine. Verwarm de grill van de oven op de hoogste stand. Snij de groenten in grove blokjes en doe ze in een ovenschaal. Meng ze met 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel gedroogde tijm en grill ze 20 minuten in de oven. Laat de groenten afkoelen

en meng met 25 gram rucola, 50 gram feta en 15 gram pijnboompitten.

Tips

Deze lunchsalade levert u 350 gram groente! Maak gegrilde groenten in ruime hoeveelheden. Ze zijn heerlijk bij het avondeten en smaken bijna nog lekkerder de volgende dag.

Het geheim van een lekkere lunchsalade die goed vult is de combinatie van veel groenten met eiwitten (zoals kip, vis, kaas, peulvruchten of noten). Als u wilt kunt u er wat brood bij eten, maar nodig is het niet.

Dit recept komt uit het boek 'Eet meer!' van Karine Hoenderdos.



Eet meer!

Eindelijk een boek waarin niet beschreven wordt wat u niet mag, maar juist wat u wel mag eten en drinken. En, als u de juiste keuzes maakt, kunt u zelfs meer eten! Dit doet u door vooral pure en onbewerkte voedingsmiddelen te kiezen met een hoge voedingswaarde. Naast veel informatie vindt u in het boek 70 recepten en 14 dagmenu's. De recepten zijn makkelijk te maken.

Bestellen? www.puurgezond.nl, € 19,50, exclusief verzendkosten.

LEVEN MET EEN BOLUSCALCULATOR EN GLUCOSESENSOR

Mensen met diabetes moeten elke dag veel extra dingen doen om hun glucosewaarden onder controle te houden. Er kunnen periodes zijn door werk, studie, gezin dat dit niet lukt. Dit gold ook voor Roy de Wilde (38). Door zijn lichamelijk zware werk en een druk gezinsleven met twee jonge kinderen, lukte het hem niet zijn diabetes onder controle te krijgen. Echter, begin dit jaar is hij de boluscalculator van zijn insulinepomp intensief gaan gebruiken in combinatie met een glucosesensor. Het resultaat is verbluffend: zijn HbA1c daalde flink, maar belangrijker, hij voelt zich veel beter.



“Ik heb meer vertrouwen in een gezonde toekomst”

Roy de Wilde heeft diabetes type 1 sinds zijn zesde. Voor zijn gevoel werd hij er niet zo door gehinderd. Roy: “Ik at regelmatig en had daarbij een vast spuitschema. Dat volgde ik netjes en verder was ik er niet mee bezig. Ik deed alles op mijn gevoel. Maar naarmate je ouder wordt, verandert je lichaam en ook de signalen. Vroeger wist ik dat ik bij dorst hoog zat, totdat ik er achter kwam dat ik bij lage waarden ook veel ging drinken.” Jarenlang schommelde de HbA1c-waarden van Roy tussen de tussen de 64 en 75 mmol/mol.

Proef sensor - Begin dit jaar kreeg Roy een nieuwe insulinepomp. Zijn diabetesverpleegkundige adviseerde hem om de boluscalculator en voedsellijst van zijn pomp te gaan gebruiken. Om de pomp goed in te kunnen stellen, kreeg Roy twee weken een glucosesensor op proef. Deze sensor laat dag en nacht de actuele glucosewaarde zien. Bovendien geeft dit apparaatje aan of de glucosewaarde op dat moment aan het stijgen of aan het dalen is. De gegevens van de sensor kunnen uitgelezen worden op de computer. In de twee weken dat Roy de proefsensoren had, hield hij een dagboekje bij waarin hij noteerde hoeveel hij at en dronk, of hij ging werken, een rustdag had of juist ging sporten. Met deze informatie kon zijn diabetesverpleegkundige de boluscalculator van de pomp instellen.

HbA1c daalde - Roy was direct enthousiast over de sensor. Hij zegt:

“Vanaf het moment dat de sensor was aangesloten op de pomp, had ik controle over mijn waarden. Als ik druk ben, pak ik de pomp even uit mijn broek en kijk of ik goed zit. Voor mijn werk ben ik de hele dag lichamelijk actief en veel onderweg. Ik leg kunststof vloeren. Het lukte me niet om op die drukke dagen mijn glucosewaarden regelmatig te controleren. Met de sensor werd dit opeens wel mogelijk. Dit maakte me zo enthousiast. In de eerste periode daalde mijn HbA1c heel snel, dat motiveerde enorm.”

Niet vergoed - Een glucosesensor is duur in gebruik en wordt slechts in enkele gevallen vergoed. Voor Roy gold dat hij de sensor niet vergoed zou krijgen. Zijn HbA1c was weliswaar hoog genoeg, maar iemand kan alleen voor vergoeding in aanmerking komen als hij of zij er alles aan heeft gedaan om zijn diabetes onder controle te krijgen en dat was bij Roy niet het geval. Hij zegt: “Omdat de sensor mij zoveel voordelen biedt, heb ik besloten het zelf te betalen. Dit is best duur. In combinatie met de Animas Vibe insulinepomp betaal ik rond de € 340,- voor de zender en dan € 298,- voor vier sensoren. In principe doe je één week met een sensor, maar in de praktijk vaak wel langer.”

Boluscalculator programmeren - Roy gebruikt de sensor in combinatie met de boluscalculator uit zijn insulinepomp (zie kadertekst p. 20). Deze heeft hij samen met zijn diabetesver-

pleegkundige Gerrie Lodeweges van Ziekenhuisgroep Twente ingesteld. Gerrie: ‘Om de boluscalculator goed te kunnen programmeren heeft Roy eerst de sensor twee weken op proef gehad. In die tijd heeft hij ook een dagboekje bijgehouden. Met deze gegevens had ik voldoende informatie om zijn koolhydraat-insulineratio en insulinegevoeligheid in zijn pomp te programmeren.’

Voedsellijst - Hoe gaat dit nu in de praktijk? Roy: “Als ik ga eten, kijk ik op mijn pomp wat mijn waarde is. Dan ga ik naar de boluscalculator. Daar voer ik de koolhydraten in die ik ga eten, daarna de bloedglucosewaarde, en daar komt dan een advies uit. Dit advies klopt bijna altijd. Ik volg het dan ook op zonder bang te zijn voor een hypo. In mijn pomp zit een voedsellijst. Hier kan ik het aantal koolhydraten van producten opzoeken. Ook kun je maaltijden die je vaker eet, opslaan in je favorieten. Dan hoef ik dat een volgende keer niet meer op te zoeken. Maar mijn ontbijt en lunch zijn bijna elke dag hetzelfde, daarvan weet ik hoeveel koolhydraten ze bevatten, dat hoef ik niet te noteren.”

Streefwaarde - Roy heeft de onder en bovengrens van zijn sensor ruim ingesteld. Als hij onder de 4,4 of boven de 13,4 zit, gaat er een alarm af. “Dat heb ik gedaan omdat ik nog in de beginfase van het instellen zit. Als ik het te strak instel, krijg ik de hele dag alarmsignalen. De streefwaarde die ik in de pomp heb staan is 7.

>>



Als ik bijvoorbeeld 15 mmol/l meet en extra wil bolussen, rekent de pomp terug naar een waarde van 7. Op termijn wil ik dit naar 6 zetten.”

Uitzoeken - Het instellen van de boluscalculator is een continu proces. Roy: “Ik heb nog steeds pieken en dalen. Pieken vooral ‘s ochtends na het ontbijt, ‘s middags tussen 16.00 en 18.00 uur en in de nacht tussen 4.00 en 7.00 uur. Dit heeft waarschijnlijk te maken met de basaalstand van de pomp. Misschien moet deze rond die tijd wat hoger gezet worden. Dit ga ik nu samen met Gerrie uitzoeken en bijstellen in de pomp. Ook gaan we uitzoeken, hoe ik de hoge waarden in het weekend kan opvangen. Ik ben dan minder actief en dan schieten mijn glucosewaarden de lucht in.”

Goede toekomst - De laatste maanden is het HbA1c van Roy gezakt naar 50. Uiteindelijk wil hij uitkomen op 42. “Dat is een waarde waar mensen zonder diabetes ook op zitten. Sinds mijn HbA1c zo is gezakt, voel ik me veel beter, niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk. Voordat ik mijn diabetes beter ging reguleren, was ik vaak moe en prikkelbaar. Ik was daar helemaal aan gewend, maar nu ik beter gereguleerd ben, heb ik dat niet meer. Sinds ik mijn bloedglucose onder controle heb, heb ik meer vertrouwen in een gezonde en goede toekomst. Dat is een fijn gevoel, zeker als ik aan mijn kinderen denk.”



Wilt u meer lezen over het gebruik van een insulinepomp, een boluscalculator en/of het gebruik van de glucosesensor?

Ga dan naar www.pompnet.nl of www.glucosesensornet.nl.

WAT IS EEN BOLUSCALCULATOR?

Een boluscalculator is een soort rekenmachine die advies geeft over het aantal eenheden insuline dat u moet toedienen. Deze calculator is heel nauwkeurig omdat hij bij de berekening ook rekening houdt met uw koolhydraat-insulineratio, uw insulinegevoeligheid en de insuline die u nog in uw lichaam heeft. De koolhydraat-insulineratio zegt iets over hoeveel insuline u nodig heeft voor een bepaald aantal koolhydraten. De insulinegevoeligheid geeft aan hoeveel uw glucosewaarde zakt per aantal eenheden insuline. Beide waarden zijn per persoon verschillend en kunnen ook gedurende de dag veranderen.

REKENFORMULES

De koolhydraat-insulineratio en insulinegevoeligheid moeten in de boluscalculator worden ingevoerd.

Hiervoor zijn speciale rekenformules: de regel van 100 en 500. De meeste mensen doen dit samen met hun diabetesverpleegkundige. Ook uw streefwaarde, bijvoorbeeld 6 mmol/l, moet u invoeren in de calculator.

HET ADVIES

Als u uw boluscalculator heeft ingesteld, kunt u op het moment dat u gaat eten of drinken, uw actuele glucosewaarde en het aantal koolhydraten dat u gaat nuttigen, invoeren in de calculator. Op basis daarvan, en rekening houdend met de insuline die u nog in uw lichaam heeft, geeft de calculator een advies over het aantal eenheden insuline dat u moet toedienen om uit te komen bij uw streefwaarde. Natuurlijk weet de calculator niet of u gaat bewegen, veel stress heeft of misschien ziek bent. U zult dus altijd moeten blijven nadenken of u het eens bent met het advies of niet.

Veel insulinepompen en enkele bloedglucosemeters hebben tegenwoordig een boluscalculator. Vraag hier naar bij uw diabetesverpleegkundige.

TIP!

Antoinette Schalke, de moeder van Robin blogt over het opvoeden van een kind met diabetes, www.type1.nl

Robin veilt haar kroonluchter voor Insulin for Life

Robin Smits (14) veilt op Wereld Diabetes Dag 14 november deze door haar ontworpen kroonluchter. De opbrengst doneert ze aan Insulin for Life, een non-profit organisatie die wereldwijd insuline en diabetesbenodigdheden inzamelt voor mensen met diabetes in ontwikkelingslanden.

Waarvan is de kroonluchter gemaakt?

"Ik heb de kroonluchter gemaakt van mio's, infusiesets voor mijn insulinepomp. Totaal staan ze voor 86 dagen diabetes."

Waarom Insulin for Life?

"Soms vraag ik mezelf af waarom ik nu juist diabetes heb, maar als ik dan aan mijn leeftijdgenoten in Afrika denk, realiseer ik me dat ik eigenlijk van geluk mag spreken. Ik leef hier een heel gewoon leven, maar in Afrika sterven nog kinderen aan diabetes. Wat wij hier over hebben, verzamelt Insulin for Life voor deze kinderen."

Bieden?

Op www.type1.nl/kroonluchter kunt u een bod uitbrengen op de kroonluchter. De totale opbrengst gaat naar Insulin for life.

foto: Ed Kooreman

dia-weetjes

Mindfulness effectief bij depressie en angst

Mensen met diabetes hebben twee keer vaker een depressie dan mensen zonder diabetes. Daarom is het belangrijk te zoeken naar effectieve behandelmethoden. Uit promotieonderzoek van Annika Tovote aan het Universitair Medisch Centrum Groningen blijkt dat mindfulness-based cognitieve therapie effectief is bij het verlichten van depressieve symptomen en angst bij mensen met diabetes. Mindfulness geeft vergelijkbare resultaten als cognitieve gedragstherapie, een therapie die erop is gericht gedrag te veranderen. Beide therapieën verlichten de depressieve symptomen, maar hebben geen effect op de glucosewaarden.

Mindfulness-based cognitieve therapie heeft als doel de houding ten opzichte van problemen te veranderen. In plaats van tegen gedachten of gevoelens te vechten, moet er ruimte zijn voor acceptatie. Het is de bedoeling dat iemand aandachtig en zonder oordeel naar de wereld kijkt. Meditatie is één van de methoden die helpen bij het loslaten en vervolgens accepteren van die gedachten en gevoelens.

www.nu-n-nu.nl, voor mindfulnessstrainingen in Den Haag en omstreken, www.vmbn.nl en www.asrt.nl, voor meer informatie en enkele oefeningen.



Moet u binnenkort over op insuline?

Heeft u diabetes type 2 en heeft de dokter u geadviseerd om over te stappen op insuline? Misschien ziet u hier wel tegenop en schuift u deze beslissing het liefst zo lang mogelijk voor uit. Neem dan eens een kijkje op www.hypoinzicht.nl. Deze site is ontwikkeld voor mensen met diabetes type 2 die moeten overstappen op insuline of dit net hebben gedaan. Hier leest u wat overstappen op insuline inhoudt en welke voor- en nadelen insulinetherapie heeft. Dit kan u helpen een goed onderbouwde beslissing te nemen.

www.hypoinzicht.nl



Laat uw glucosemeter regelmatig controleren

Als u diabetes heeft, moet u volledig op uw meetapparatuur kunnen vertrouwen. Bij Mediq Apotheek kunt u uw apparatuur gratis laten testen. Maak vooraf een afspraak zodat wij voldoende tijd voor u kunnen nemen. De controle duurt slechts tien minuten en wordt samen met u uitgevoerd. U bent van harte welkom!

Ook in de ziekenhuizen worden metercontroledagen georganiseerd. Informeer hiernaar bij uw diabetes-verpleegkundige.

Heb ik visolie nodig?

“Ruim tien jaar geleden raakte visolie in de belangstelling. Het zou een gunstig effect hebben op hart- en bloedvaten, ontstekingsremmend werken en kinderen met ADHD zouden er baat bij hebben. Inmiddels kent vrijwel iedereen het advies om twee keer per week vis te eten, waarvan tenminste één keer vette vis, zoals makreel of zalm. Toch halen veel Nederlanders dit niet. Het slikken van visolie in de vorm van een voedingssupplement is dan een goed alternatief.

Bij het kiezen van een goed supplement moet u op een aantal dingen letten. Op de eerste plaats gaat het vooral om de omega 3 vetten in de vorm van EPA en DHA. Dit zijn de vetten die u, als u niet regelmatig vette vis eet, extra nodig heeft. Omega 6 en 9 krijgt u meestal wel genoeg binnen via uw voeding. Daarnaast moet u ook kijken hoeveel omega 3 er in één capsule zit. Dit bepaalt namelijk hoeveel capsules u per dag moet slikken en dat heeft uiteindelijk veel invloed op de prijs. Tot slot kunt u erop letten dat de olie niet afkomstig is van beschermde vissoorten, zoals tonijn. Vissoorten zoals makreel en ansjovis zijn betere keuzes.



Heeft u vragen over visolie?
Loop eens binnen bij uw
Mediq Apotheek.”

*Boudewijn
van den Aarsen,
Mediq Apotheeker*



Hulp bij psychische problemen

Mensen met diabetes hebben vaker last van een depressie dan mensen zonder diabetes. Het is niet precies duidelijk waarom dit zo is, maar misschien komt het omdat diabetes een belastende aandoening is, die elke dag weer een beroep op iemand doet. Mensen die het moeilijk vinden om hun diabetes goed te reguleren of al langer psychische klachten hebben, kunnen dit bespreken met hun behandelend arts. Er zijn meerdere therapieën die misschien kunnen helpen. Het VU medisch centrum heeft een polikliniek die gespecialiseerd is in het behandelen van diabetespatiënten met psychische problemen.

Meer informatie: www.diabetesmentaal.nl.

Overgewicht Elk jaar telt

In Engeland is een grote groep mensen gevolgd die in 1946 is geboren. In de periode dat deze mensen tussen de 60 en 64 jaar waren, is gekeken naar hun gewicht in vergelijking tot het hebben van hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Hieruit bleek dat hoe langer de mensen overgewicht hadden gehad op volwassen leeftijd, des te vaker ze diabetes type 2 of andere hart- en vaatziekten hadden. Bij mensen die gewicht kwijtraakten, verbeterde de situatie. Dit gold ook in geval het gewichtsverlies niet blijvend was. De onderzoekers concludeerden dan ook dat gewichtsverlies, ook al is het niet blijvend, een gunstig effect heeft op hart- en bloedvaten.

Bron: *Lancet Diabetes & Endocrinology*, augustus 2014

NIEUW

Bestel online jouw favoriete huidproducten

Nieuw: dé webshop voor je huid

Als je last hebt van een droge huid, wil je snel je favoriete huidproduct in huis. Gelukkig is er nu Zorgvoormijnhuid.nl met 400 producten van Vichy, Avène, Eucerin en La Roche Posay. Op werkdagen voor 20.00 uur besteld? Volgende dag in huis, zelfs op zaterdag.



Ontvang
10,-
korting

- Bij een besteding van minimaal 60,- op Zorgvoormijnhuid.nl.
- Eenmalig inwisselbaar tot 31 december 2014
- Niet inwisselbaar tegen contanten
- Geldt niet in combinatie met andere kortingscodes

Ga naar www.zorgvoormijnhuid.nl/diactueel en ontvang 10,- korting.



28 koolhydraten

“Bij het woord ‘bolus’ denk ik altijd als eerste aan de Zeeuwse bolus, in die typische vorm”

De digitalisering van de bolus

Corien Maljaars,
diëtist en journalist

Misschien komt het door mijn Zeeuwse roots, het kan ook zijn dat ik als diëtist meer op voeding dan op techniek gericht ben, maar bij het woord ‘bolus’ denk ik altijd als eerste aan de Zeeuwse lekkernij in die typische vorm. Witbrood, basterdsuiker en kaneel, en dan aan de platte kant besmeerd met boter. Om je vingers bij af te likken, maar niet geschikt voor iedere dag natuurlijk (die kaneel heeft helaas ook geen voordelen bij diabetes, zoals wel beweerd wordt).

In de diabeteszorg wordt met een bolus echter iets heel anders bedoeld: ‘toediening van insuline die bij de maaltijd nodig is met een insulinepomp.’ In diverse merken insulinepompen en bloedglucosemeters is tegenwoordig een boluscalculator ingebouwd, een rekenmachine die berekent hoeveel insuline bij de maaltijd nodig is. Mijn collega’s noemen een boluscalculator overigens liever een ‘bolusadviesfunctie’. Die benaming past inderdaad beter, want het gaat om veel meer dan een berekening; hij geeft een persoonlijk advies om de juiste hoeveelheid insuline toe te dienen.

Techniek is niet mijn sterkste kant. Mijn telefoon kan heel veel, maar ik hoef al die snufjes niet. Ik ben al blij dat ik kan bellen, mailen, appen en een foto, filmpje of geluidsopname kan maken. Het verbaast me dan ook niet dat uit onderzoek blijkt dat veel mensen de

bolusadviesfunctie niet (optimaal) gebruiken. Heb je eindelijk de klus geklaard om een eetdagboek bij te houden en samen met de diëtist of diabetesverpleegkundige de persoonlijke insuline-koolhydraatratio’s* berekend en de persoonlijke gegevens ingevoerd in dat apparaat, en dan... Hoe werkt dat ook alweer? Welk knopje moet nu eerst ingedrukt worden? Ik kan het me heel goed voorstellen! Ik maak met mijn telefoon weleens een filmpje van ‘ingewikkelde kunstjes’, zoals de afstandsbediening gebruiken om een uitzending terug te zien. Handig, zo hoef ik niet steeds om hulp te vragen. Kunt u foto’s of een filmpje maken met uw mobiele telefoon? Vereeuwig het voorbeeld dat uw diabetesverpleegkundige of diëtist met de bolusadviesfunctie geeft, en bekijk en/of beluister het thuis rustig opnieuw (en desgewenst nog een keer of nog veel vaker). En als u binnenkort een Zeeuwse bolus wilt eten en uw calculator die niet kent: een Zeeuwse bolus bevat 28 gram koolhydraten. Misschien iets om in te voeren in uw favorietenlijstje?

**De insuline-koolhydraatratio is per persoon verschillend en geeft aan wat per maaltijd de juiste verhouding tussen insuline en koolhydraten is.*



foto: Lex Draijer

dia-weetjes

Cadeau-ideeën voor de feestdagen



Stoere handigheid

Stoere heuptasjes voor insulinepomp, -pennen, bloedglucosemeter, dextro's, medicijnen en/of smartphone. In meerdere designs verkrijgbaar, voor jong en oud. De tasjes worden gemaakt van gerecyclede materialen, waaronder leer.

Vanaf € 22,50.
www.hippers.nl



Veiligheid verzekerd

Met een design SOS-polsbandje weet u zeker dat, wat er ook gebeurt, omstanders altijd zien dat u diabetes heeft. Wel zo veilig. In alle soorten en maten, voor kinderen, mannen en vrouwen.

Vanaf € 22,50. www.healthband.nl



Nooit meer vergeten

Vindt u het lastig om uw medicijnen elke dag op de juiste tijdstippen in te nemen? Vraag een handige medicijn-doos cadeau. Hierin kunt u iedere week uw medicijnen uitzetten, per dag en per inname-moment. Zo weet u precies welke medicijnen u heeft ingenomen. Ook handig voor uw voedingssupplementen.

Vanaf € 15,99. www.mediqonline.nl
> hulpmiddelen > medicijn-dozen



Bij de hand

Heeft u goede sportvoornemens voor 2015? Vraag dan een sportarmband voor uw smartphone. Zo heeft u tijdens het hardlopen altijd uw muziek bij de hand en direct een opbergplek voor uw sleutel.

Vanaf € 15,99. www.sportarmband.nl

WINNEN!

Stuur een e-mail naar **info@diactueel.nl** met als onderwerp 'sportarmband'. Onder de inzendingen verloten we drie sportarmbanden. De winnaars maken we bekend in de volgende Diactueel.



Kloppend hart

Wilt u uw hartslag volgen tijdens de trainingen? Een hartslagmeter gekoppeld aan uw smartphone is dan de oplossing. Op uw telefoon ziet u uw hartslag en met speciale hardlooppapps volgt u uw vorderingen.

Vanaf € 54,97.

www.sportarmband.nl

Van Breda naar Barcelona

In 'Allegro Vivace van Breda naar Barcelona' beschrijft Pedro Kneepkens, ongehinderd door zijn diabetes, de fietstocht die hij maakte van Breda naar Barcelona.

€ 16,50, via

www.mijnbestseller.nl/pedroAV2010



Lekker lang jong

Leer koken met haverhout, quinoa en meer. Kookboek gebaseerd op de voedselzandloper van de Belgische arts Kris Verburg.

www.lekkerlangjong.nl, € 19,99,
inclusief verzendkosten.



Op de koffie bij Gordon

Afgelopen zomer heeft Gordon in het centrum van Blaricum de koffie en lunchzaak Blushing geopend. Heel gezellig en verantwoord genieten. Er worden veel 'low sugar' en 'low carb' producten geserveerd. Bovendien gaat van elk product 5 eurocent naar het Diabetesfonds. Vraag van de Sint of voor kerst een lekkere lunch bij 'Blushing' cadeau en combineer dit met een dagje uit in het midden van het land. **www.enjoyblushing.nl**

KORTING

Voor uw dagelijkse kost

Gezond eten met diabetes, hoe doe je dat zonder ingewikkelde diëten? En hoe zit het met superfoods, zoetstof, chroom en kaneel? U leest het in het boek *Diabetes & dagelijkse kost* van diëtist en schrijver Corien Maljaars. € 19,90 bij uw Mediq Apotheek. Op vertoon van deze bon krijgt u € 7,50 korting op het aankoopbedrag.



Dagje sauna

Ook altijd een heerlijk cadeau in de koude maanden! Boek een 'Goede doelen arrangement' bij Thermen Bussloo, dan gaat bovendien tien procent van de entreprijs naar JDRF, een stichting die geld inzamelt voor onderzoek naar diabetes type 1. Geldig tot 31 december 2014.

Dagprijs € 49,95. www.thermenbussloo.nl/acties



Afvallen met maaltijdvervangers.

Ook effectief op de lange termijn?

tekst: Corien Maljaars

foto: Laura Zwanenveld

Maaltijdvervangende producten kunnen voor mensen met diabetes type 2 en overgewicht een goede start zijn om blijvend af te vallen. Kirsten Berk, diëtist en onderzoeker, vertelt over afvalsuccessen, betere bloedglucosewaarden en minder medicatie. Ook de resultaten na enkele jaren zijn veelbelovend. Helaas werkt deze methode niet voor iedereen.

In de praktijk zag Kirsten Berk veel mensen met diabetes type 2 die afvielen, maar helaas na verloop van tijd ook vaak weer aankwamen, vaak zelfs 'met rente'. De vraag hoe je dit zou kunnen voorkomen, hield haar bezig. Op zoek naar een blijvende oplossing voor mensen met overgewicht, startte Berk in 2009 het onderzoek POWER (Prevention Of Weight Regain). Volgend jaar hoopt ze op haar onderzoek te promoveren.

Maaltijdvervangers - In het promotie-onderzoek deden mensen met overgewicht en diabetes type 2 mee die al in het Erasmus MC bekend waren. De deelnemers gebruikten de eerste acht weken een Very Low Calorie Diet (VLCD) in de vorm van twee maaltijdvervangers en een warme maaltijd met weinig calorieën en koolhydraten. Na die acht weken moesten de deelnemers weer een gezonde voeding met 'gewone' voedingsmiddelen gaan gebruiken, en dat ook volhouden. "En juist dat laatste levert in de praktijk vaak problemen op", vult Berk aan. De deelnemers gingen geleidelijk over op een dieet van 1300 kcal met gewone voedingsmiddelen. Een deel van de mensen kreeg daarnaast begeleiding waarbij gedragsverandering centraal stond (cognitieve gedragstherapie). Iedere deelnemer kreeg twee jaar begeleiding.

Veelbelovend - De resultaten van de POWER-studie, waaraan tussen 2010 en nu ongeveer 140 mensen deelnamen, zullen in de zomer 2015 bekend zijn. Berk wil al wel wat verklappen: "Na vier maanden, het moment dat de deelnemers weer gewone voedingsmiddelen en geen maaltijdvervangende producten meer gebruiken, zijn ze gemiddeld tien procent afgevallen (variërend tussen vijf en vijftien procent). Zij hebben minder medicatie nodig dan voorheen: insulinedoseringen daalden gemiddeld van 70 naar 24 EH, en sommige mensen gingen van viermaal per dag spuiten naar eenmaal daags. Ook de uitslagen van onder andere cholesterol werden beter. Veel deelnemers gaven bovendien aan beter in hun vel te zitten, minder moe te zijn en weer beter te kunnen bewegen. Ook de resultaten na enkele jaren zijn veelbelovend. Sommige mensen hebben er baat bij om afwisselend wel en geen maaltijdvervangers te gebruiken, bijvoorbeeld vijf weken niet, vijf dagen wel. Berk: "Als je dit doet, moet je wel zelf je medicatie aan de bloedglucosewaarden kunnen aanpassen of daar intensief bij begeleid worden. Maar als dat geen probleem is, dan kan deze afwisseling een prima hulpmiddel zijn."

Niet voor iedereen - Berk vertelt dat maaltijdvervangers niet voor iedereen een oplossing bieden: "Twintig procent van de deelnemers viel gedurende de eerste acht weken minder dan vijf procent af. Sommige mensen hielden het niet vol, maar er waren ook mensen die ondanks een goede inzet toch niet of slechts weinig afvielen. Bovendien vielen sommige mensen wel af, maar had dit geen gunstig effect op de glucoseregulatie. Het gebruik van maaltijdvervangende producten levert dus niet voor alle mensen met diabetes type 2 positief resultaat op. Waarschijnlijk is de verklaring hiervoor dat mensen met diabetes niet alleen ongevoelig zijn voor insuline, maar ook in de loop van de tijd minder insuline gaan produceren. Als iemand bijna geen insuline meer aanmaakt, valt er minder effect op de bloedglucose te verwachten."

Toepassing in Rotterdam - Berk merkte tijdens het onderzoek dat het gebruik van maaltijdvervangers een geschikte methode kan zijn voor mensen met diabetes type 2 en overgewicht, omdat de insulinegevoeligheid en daardoor de bloedglucoseregulatie heel snel verbetert. Zelfs als iemand daarna weer (wat) aankomt, heeft hij nog steeds winst. Veel deelnemers zijn bovendien enthousiast over het gebruik van maaltijdvervangers, omdat ze het gemakkelijk en duidelijk vinden. Het geeft hen houvast, waardoor ze hun gewicht gemakkelijker kunnen beheersen. Hoewel het onderzoek nog niet is afgerond, zijn de resultaten zo veelbelovend dat het Diabetes Fonds een bedrag beschikbaar heeft gesteld. Hierdoor is het mogelijk om mensen in de regio van het Erasmus MC gedurende één jaar een programma aan te bieden. De deelnemers van dit programma leren tijdens groepsbijeenkomsten met een psycholoog hoe ze hun levensstijl blijvend kunnen aanpassen, een diëtist geeft informatie en begeleiding om na de maaltijdvervangers op gezonde voeding over te gaan en dit ook vol te houden. Tevens adviseert een diabetesverpleegkundige over zelfcontrole en er wordt aandacht aan beweging besteed.

De toekomst - "Vaststaat dat voor de meeste deelnemers deze therapie, ook na een aantal jaren, een goed resultaat oplevert", sluit Berk af. "Duidelijk is dat niet alle mensen met diabetes type 2 hetzelfde reageren op het gebruik van maaltijdvervangers. Het moet nog verder onderzocht worden bij wie het gebruik van maaltijdvervangers positief resultaat oplevert en bij wie niet, want dit kan frustratie voorkomen."

dia-weetjes



Diabetesteam Nederland wint WK

Afgelopen augustus won Nederland de zevende editie van de Medtronic Junior Cup Diabetes. In de finale versloeg Nederland het Belgische team met 2-0. Het was de eerste keer dat dit WK plaatsvond in Nederland. Teams uit twaalf verschillende landen streden om de eerste plaats. De Medtronic Junior Cup Diabetes wil sport bij kinderen met type 1 diabetes bevorderen.



Bloedsuiker verlegt focus

Na bijna dertig jaargangen Bloedsuiker is in oktober het laatste magazine verschenen. Toch hoeven de lezers dit blad met nieuws over diabetes niet te missen. Sinds 2008 verschijnt Bloedsuiker al in de vorm van een digitale nieuwsbrief. Nu de redactie heeft besloten de focus volledig te verleggen naar digitale communicatie, is de nieuwsbrief nieuw leven ingeblazen.

De nieuwsbrief verschijnt tien keer per jaar en kan gelezen worden op computer, tablets en smartphones. Hier leest u de laatste ontwikkelingen, ervaringsverhalen van mensen met diabetes, situaties vanuit de spreekkamer, columns en activiteiten op het gebied van diabetes. Ook kunt u hier vragen stellen aan de redactie. Een abonnement is gratis.



Aanmelden kan op www.bloedsuiker.nl

Type 1 in Kleur - fotoshoot!

Deze hele maand is de expositie 'Type 1 in Kleur' te zien bij meerdere ziekenhuizen in Nederland. Voor de expositie gingen twaalf jongvolwassenen met diabetes type 1 op de foto. Achter de camera stond Matthijs, van Stichting ééndiabetes.

Alle jongeren staan met hun diabetes herkenbaar op de foto. Het thema 'Kleur' komt terug in de variatie van mensen en de manier waarop hun diabetes in beeld is gebracht.

Type 1 in Kleur is een initiatief van ééndiabetes, een stichting die zich inzet voor jongvolwassenen (18+) met diabetes type 1. Cathy, Jasper en Matthijs van de stichting willen andere jongeren met diabetes informeren, ondersteunen en inspireren.

Op www.type1inkleur.nl kun je de foto's bekijken en blogs van de modellen volgen. Op www.eendiabetes.nl lees je meer over de stichting.



© ééndiabetes, fotoshoot 2013

PUZZEL & WIN!



1		2	3	4	5	6			7	8		9
		10						11				
12	13						14				15	
16		17		18		19						
	20				21			22			23	
24		25			26		27			28		
29	30		31	32			33		34		35	
36				37		38			39	40		
41			42			43		44			45	
46					47			48				49
50			51				52				53	
		54				55		56		57		
58					59							

© www.ruiterpuzzel.nl

43	52	58	18	28	57	15	41	3	49	10
----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----

Horizontaal 1 Slijpend glad maken 7 boom 10 Russische vorst 11 klein vertrek 12 niet parkeren (afk.) 14 etmaal 15 gigameter (afk.) 16 vrucht 19 houding 20 levendig 22 voorzetsel 23 nummer 25 muzikant 26 zand-heuvel 28 meisjesnaam 29 rivier in Duitsland 31 ontkenning 33 mat 35 Saudi-Arabië (in internetadres) 36 afzender (afk.) 37 grote auto 39 uitroep van pijn 41 Letland (in internetadres) 42 ego 43 blanke lak 46 schavuit 48 bovenste halswervel 50 geheel 51 familielid 53 parttime (afk.) 54 dierentuin 55 duivel 58 spoorstaaf 59 omhelzing.

Verticaal 1 Gewicht 2 luitenant (afk.) 3 rusteloos heen en weer lopen 4 bridgeterm (afk.) 5 buidel 6 daar 7 aanvang 8 oude lengtemaat 9 gezelschap 11 soort brood 13 smalle weg 14 muzikant 15 daarginder 17 bij 18 Litouwen (in internetadres) 19 paraplu 21 van adel 24 bereikbaar 27 denkbeeld 30 overblijfsel 32 Inuit 34 spook 38 eventueel (afk.) 40 vogel 42 aanbeden figuur 44 dwarsmast 45 vruchtvocht 47 en andere (afk.) 49 onbuigzaam 52 een en ander (afk.) 54 zijns inziens (afk.) 55 lengtemaat (afk.) 56 titel 57 nikkel (symbool).

De oplossing

Maak de kruiswoordpuzzel. De letters die in de hokjes 43, 52, 58, 18 et cetera staan, kunt u invullen in de onderste balk. Het woord dat dan verschijnt is de oplossing.

Stuur de oplossing **voor 15 januari 2015** 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 puzzel uit het vorige nummer van Diactueel is **J.W. Berkhof -Spruit, Dordrecht**.

Colofon

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

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

Medische supervisie Marlies Wouters, diabetes-verpleegkundige 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 Maljaars.

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 van Diactueel verschijnt in het voorjaar van 2015.



Sport T-shirt voor dames en heren in COOLMAX® textiel met 4 handige opbergzakjes om de pomp te dragen (95% polyester en 5% elastaan). De infusiesetslang wordt eenvoudig aan de binnenkant of buitenkant van het kledingstuk geplaatst.

"De stof voelt heel prettig aan tijdens het sporten, ook als je transpireert. De verschillende vakjes voor je pomp zijn ook handig voor een buisje suiker. Ontzettend fijn dat mijn pompdraadje door een gaatje in het shirt past, dan hoeft deze niet buitenboord te hangen. Van een afstandje lijkt het helemaal niet op een 'speciaal' shirt."
(Annelieke Overbeeke, 22 jaar)



Ontdek al onze accessoires op
www.medtronic-diabetes.nl/accessoires

Neem contact op met de Customer Service van Mediq Direct
Diabetes via het gratis telefoonnummer 0800 - 022 18 58



Medtronic