

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

“Zingen in
het Engels is
mijn droom”

10

Trudi:

“Ik heb mijn kind
weer terug”

18

**Topsport &
diabetes?**

Ja, dat kan!

28

Spuitinfiltraten.

Het venijn zit
in de routine



MEDIQ Direct Diabetes



06



05



18



10

06

Chelsea deed mee aan het Junior Songfestival

“Zingen in het Engels is mijn droom”

16

Heeft u een vraag over insulinepomptherapie?

Vraag het onze pompspecialisten

18

Valerie, Willem en Dylan

Topsport en diabetes Ja, dat kan!

EN VERDER

KIND & OUDERS

Mathé van Arkel gebruikt een glucosesensor

“We hebben ons kind weer terug” 10

Harry Roos leest voor 35

POMPTHERAPIE

Welke pomp past bij mij? Lees het op pompnet.nl 05

PENTHERAPIE

“Spuitinfiltraten. Het venijn zit in de routine” 28

Splits hoge insulinedosis op in twee injecties 31

GASTCOLUMN

Nienke Nijhof: “Draag je insulinepomp als een sieraad” 23

DIaweetjes

Hoeveel teststrips gebruikt u per dag? 09

Laat uw glucosemeter jaarlijks controleren 14

Neuropathie mogelijk oorzaak van verlies aan spierkracht 27



28

“Spuitinfiltraten.
Het vernijn zit in
de routine”



24

NDF Voedingsrichtlijn 2015.
Wat is nieuw?



Gluky helpt 34
kinderen

Vernieuwing



Voor u ligt het eerste nummer van Diactueel van dit jaar. De oplettende lezers hebben misschien al opgemerkt dat we het blad wat hebben gerestyled. Geen schokkende veranderingen, maar meer rust en wit op de pagina's en grotere foto's zorgen voor meer kijk- en leesgenot.

Diactueel is een blad voor mensen met diabetes, maar omdat we steeds weer merken dat geen persoon met diabetes hetzelfde is, focussen we ons vanaf nu meer op de therapievormen: insulinepenththerapie -al dan niet in combinatie met tabletten-, en insulinepomphtherapie. Een speciale plek reserveren we voor kinderen en jongeren met diabetes en hun ouders.

Nieuwe klanten

Begin dit jaar hebben we veel nieuwe klanten mogen verwelkomen. Zij ontvangen Diactueel voor het eerst en hebben vanaf nu ook een gratis abonnement op dit lifestyle magazine voor mensen met diabetes.

Mocht u vragen, opmerkingen of suggesties hebben, wij zitten bij de afdeling Customer Service klaar om ze te beantwoorden.

Helma Maas, manager Customer Service

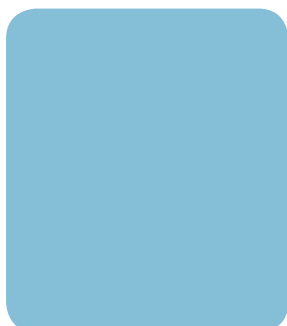
Bekijk de volledige
collectie van de **nieuwe**
MiniMed® Accessoires op
www.medtronic-diabetes.nl



Medtronic

jouw pomp

jouw stijl



Believe in Better Control™

MiniMed® Veo™





De Kwartaalservice ontzorgt

Meer gemak met de Kwartaalservice

Wist u dat klanten van Mediq Direct Diabetes gebruik kunnen maken van de Kwartaalservice? Met deze service ontvangt u uw diabeteshulpmiddelen vier keer per jaar op een met u afgesproken datum. U hoeft hiervoor geen bestelling meer te doen maar heeft wel uw diabeteshulpmiddelen op tijd in huis. Mediq Direct Diabetes houdt voor u bij wanneer u weer nieuwe hulpmiddelen nodig heeft.

Behoud van flexibiliteit - Overigens zit u nergens aan vast, twee weken voordat u een nieuwe bestelling ontvangt, krijgt u van ons 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. Verandert er niets, dan hoeft u niets te doen. U ontvangt dan automatisch uw diabeteshulpmiddelen bij u thuis op de afgesproken datum. Op de bezorgdatum sturen wij 's ochtends een sms-bericht waarin staat welk dagdeel u de bestelling kunt verwachten.

Met de Kwartaalservice weet u zeker dat u nooit zonder diabeteshulpmiddelen zit.

Belangstelling? - Neem contact op met de afdeling Customer Service via Service- en Bestellijn 0800 - 022 18 58.

Welke pomp past bij mij?

Gaat u binnenkort een insulinepomp gebruiken of bent u toe aan een nieuwe pomp? - Dan heeft u heel wat keuzes te maken. Wordt het een patchpomp of een gewone pomp? Wilt u de pomp bedienen met een afstandsbediening of liever via de pomp zelf?

Mensen die voor het eerst een insulinepomp gaan gebruiken vragen zich misschien af hoe een pomp eruit ziet, hoe de pomp met het lichaam verbonden wordt en hoe dit gaat tijdens het douchen, slapen of sporten?

Producten vergelijken - Er komt heel wat kijken bij insulinepompthherapie. Om u goed te kunnen oriënteren op deze therapievorm is pompnet.nl ontwikkeld. Op deze onafhankelijke site vindt u informatie over alle insulinepompen die in Nederland verkrijgbaar zijn. Met een productvergelijker kunt u de verschillende eigenschappen van de pompen met elkaar vergelijken. Ook leest u hier ervaringen van mensen die een insulinepomp gebruiken en kunt u filmpjes bekijken van het aanbrengen van een infuusset tot het douchen met een pomp.

Een panel - Heeft u na het lezen nog vragen, dan kunt u deze stellen aan de panelleden die verbonden zijn aan pompnet.nl. Dit zijn zowel patiënten die een pomp dragen als professionals.

Pompnet.nl - Voor al uw vragen over insulinepompthherapie



“Ik heb ‘the battles’
gewonnen en zat
bij de laatste vijf
kandidaten.
Zingen hoort bij mij”

“Zingen in het Engels is mijn droom”

In een gezin van zes is Chelsea Hegener (13) de jongste telg. Tijdens het Junior Songfestival 2014 werd ze, ondanks haar type 1 diabetes, tweede met haar lied ‘Waarom’. Hoe is het voor Chelsea om naast een zangcarrière, modellenwerk en ‘gewoon school’ diabetes te hebben?

Volgens Carla Hegener, moeder van Chelsea, was het talent van haar jongste dochter al vroeg aanwezig. “Op de camping deed Chelsea wel eens mee aan playbackshows. Maar zelf zingen vond ze leuker dan playbacken.” Chelsea wilde graag op zangles, maar was nog te jong voor professionele zanglessen; haar stembanden waren nog niet genoeg ontwikkeld. Wel kon ze, toen ze acht jaar was, samen met haar broer op musicalles. Daar schreef ze een tekst over een zielig hondje. De musicaldocent maakte er muziek bij en haar eerste liedje was een feit. “In 2009 ontdekten we de zangschool van Babette Labeij, waar ook jonge kinderen in groepjes zangles kunnen krijgen. Sindsdien krijgt ze zangles.” Eigen liedjes maakt Chelsea in haar kamertje met pen en kladblok. Ook het lied ‘Waarom’, dat ze vorig jaar zong op het Junior Songfestival. Een geweldige ervaring. Tijdens het songfestival leerde ze niet alleen andere kandidaten kennen, ze kwam ook beroemde Nederlanders tegen, zoals Charly Luske, Carolina Dijkhuizen en haar vroegere idool: Jan Smit. Spannend, net als het moment van jureren. “Als alle deelnemers hun lied hebben gezongen, moet je wachten op wat de vakjury ervan vindt”, vertelt Chelsea. “Er is ook nog de kinderjury en er is een de publieksjury die stemt met een sms.” ‘Waarom’ werd 500.000 keer leuk gevonden op Facebook en werd tweede op het festival.

Overwinning - Tijdens de opnames van de videoclip van het nummer ‘Connected’, gezon-

gen door alle Junior Songfestivalkandidaten, werd Chelsea spontaan geïnterviewd door Jan Smit. “Chelsea zat ‘s ochtends niet lekker in haar vel”, vertelt Carla. “Ze had hoge glucosewaarden. De opnames van de videoclip zouden de hele dag duren. Later op de middag had ze weer normale waarden en werd ze tussen de opnames door ineens geïnterviewd door Jan Smit.” Jan vroeg Chelsea naar haar diabetes en hoe ze ermee omging, maar het interview kon niet op tv worden uitgezonden. “In de opname over het maken van de videoclip moest uiteindelijk veel geknipt worden. Het interview kwam te vervallen. Dat vond Chelsea best jammer. Het was voor haar een hele overwinning om voor het eerst voor de camera openhartig over haar diabetes te spreken.”

Meer vrijheid - Chelsea heeft diabetes sinds haar zesde. Voor het hele gezin was de aandoening onbekend en een grote schok. “De eerste tijd was heftig”, vertelt Carla. “Ook voor onze andere kinderen. Nu weten ze wat het betekent en waarom Chelsea zich soms niet lekker voelt.” De eerste drie jaar diende Chelsea insuline toe met een insulinepen, op haar negende ging ze over op een insulinepomp. Tegenwoordig gebruikt ze de insulinepomp in combinatie met een glucosesensor. “Mijn diabetesverpleegkundige zei dat ik met de pomp meer vrijheid zou hebben, dan met een insulinepen. En met de glucosesensor hoefde ik niet meer continue in mijn vinger te prikken. In het begin was het wennen om de



“Dat zijn de momenten dat je als ouder twijfelt. Is het door diabetes of heeft ze gewoon griep?”

pomp steeds op je lichaam te dragen, maar nu ben ik er blij mee. Het voelt relaxter. Alleen met zwemmen moet hij af.”

Gewoon griep? - Diabetes is een lastige aandoening, meent Carla. Zo voelde Chelsea zich vorig jaar helemaal niet lekker. Ze had erge hoofdpijn. “Dat zijn de momenten dat je als ouder twijfelt. Is het door diabetes of heeft ze gewoon griep? Veel kinderen in Chelsea’s klas waren namelijk verkouden of griepig. Het bleek dat het naaldje van de insulinepomp niet goed zat. Zij kreeg geen insuline meer, het naaldje had er alleen op het oog goed ingezet.” Chelsea zit nu ook in de puberteit en heeft last van hormonen. Daardoor kunnen haar waarden alle kanten opgaan. “De hormonen hebben invloed op haar glucosewaarden, deze zijn nu minder stabiel.”

Grote wens - Al zijn er door diabetes moeilijke momenten en al is het voor de ouders aardig wat geregeld om Chelsea overal naartoe te brengen, ze hebben het graag voor hun dochter over, want Chelsea wil het liefst zangeres worden. Ze begon als figurant bij Popstars en zong later onder meer de rol van (jonge) Anna voor de Nederlandse versie van de Disneyfilm ‘Frozen’. Ook heeft ze ervaring als stemacteur; zo sprak ze de tekst in van een meisje dat de Eerste Wereldoorlog had meegemaakt voor de documentaire ‘Kleine handen in een grote oorlog’. Daarnaast doet ze modellenwerk voor kledingmerken. Bijvoorbeeld van voetballer Jeremain Lens, waarmee ze nóg meer podiumervaring opdoet. Toch vindt Chelsea zingen het leukst. In 2013 zong ze twee keer live voor Tommy Hilfiger in het De La Mar Theater en tijdens de Bijenkorf Amsterdam Moederdag Concerten met Jamaï Lohman. Vorig jaar mocht ze ook in het Sophia Kinderziekenhuis zingen, wat ze heel bijzonder vond. “En ik heb aan The Voice Kids meegedaan”, vertelt de 13-jarige trots. “Ik zat in het team van Marco Borsato. Ik heb ‘the battles’ gewonnen en zat bij de laatste vijf kandidaten. Zingen hoort bij mij. Dan gaat het om gevoelens. Ook al heb ik door diabetes wel eens moeilijke momenten, ik ga niet bij de pakken neerzitten. Ik wil een goede zangeres worden, net als Ariana Grande, Taylor Swift of Christina Aguilera. Een zangeres die in het Engels zingt, dat is mijn droom.”

Komt u niet uit met de teststrips die uw zorgverzekeraar als richtlijn hanteert, bespreek dit dan met uw voorschrijver.

Hoeveel teststrips gebruikt u per dag?

Veel mensen met diabetes hebben deze vraag de afgelopen maanden gehad van hun diabetesverpleegkundige of leverancier van diabetes hulpmiddelen. Waarom is dat?

Zorgverzekeraars hebben bepaald hoeveel teststrips voor zelfcontrole u vergoed krijgt bij uw insulinetherapie. Iemand die tweemaal daags insuline spuit krijgt bijvoorbeeld minder strips vergoed, dan iemand die een insulinepomp gebruikt. Deze voorwaarden hebben ze opgenomen in hun polissen.

Polisvoorwaarden - Tegenwoordig controleren zorgverzekeraars nauwgezet of het gebruik van iemand conform de polisvoorwaarden is. Dit doen ze enerzijds om kosten te besparen, anderzijds om verspilling tegen te gaan. Gebruikt u meer teststrips dan uw polis vergoed, dan zal uw diabetesverpleegkundige of leverancier van diabetes hulpmiddelen, Mediq Direct Diabetes in uw geval, dit bij u navragen.

Richtlijnen - Zorgverzekeraars hebben het aantal teststrips dat ze vergoeden deels gebaseerd op de richtlijnen die EADV, de beroepsgroep voor diabeteszorgverleners, heeft opgesteld. EADV heeft per therapiegroep aangegeven hoeveel teststrips iemand gemiddeld nodig heeft. Een aantal zorgverzekeraars hanteert deze richtlijnen, andere

wijken hiervan af. Dit maakt het geheel onoverzichtelijk.

Gemiddelden - De zorgpolissen zijn gebaseerd op gemiddeld gebruik, maar een gemiddelde diabetespatiënt bestaat eigenlijk niet. Hoeveel teststrips u nodig heeft, is heel persoonlijk. Sommige mensen komen uit met de vergoeding van hun zorgverzekeraar, andere mensen hebben minder nodig, anderen meer. Dit is onder meer afhankelijk van uw diabetes, uw dagritme, structuur, baan etcetera. U kunt het beste met uw diabetesverpleegkundige bespreken hoe vaak en wanneer u uw bloedglucose kunt controleren.

Optimale therapie - Komt u niet uit met het aantal teststrips die uw zorgverzekeraar als richtlijn hanteert, bespreek dit dan met uw voorschrijver. Hij of zij kan bij Mediq Direct Diabetes aangeven hoeveel extra strips u nodig heeft en waarom. Wij hebben dit nodig om de juiste hoeveelheid te kunnen leveren en declareren. Uiteindelijk streeft Mediq Direct Diabetes naar een situatie waarin wij kunnen leveren wat u nodig heeft voor een optimale therapie, niet meer maar ook niet minder.

BELANGRIJKSTE RICHTLIJNEN GLUCOSEMETINGEN

1 à 2 x daags insuline	maximaal 100 teststrips per kwartaal
3 x of vaker per dag insuline	maximaal 400 teststrips per kwartaal
insulinepomptherapie	maximaal 450 teststrips per kwartaal

- Bij verandering van therapie of bij ernstige onregelingen worden vaak tijdelijk meer glucosemetingen geadviseerd
- De EADV-richtlijnen zijn gebaseerd op gemiddeld gebruik
- Een aantal zorgverzekeraars hanteert deze richtlijnen, andere wijken hiervan af



Heeft u vragen? Bel dan met onze afdeling Customer Service op telefoonnummer 0800 - 022 18 58. Wij helpen u graag.

WANNEER IS EEN GLUCOSESENSOR ZINVOL?

Mathé is onder behandeling in het behandelcentrum Diabetes Centraal. Kinderdiabetesverpleegkundige Yvonne Vergeer vertelt: “Als het kind en de ouders zich aan alle richtlijnen houden, maar de bloedsuikers toch onverklaarbaar blijven schommelen is het zinvol om een sensor te gebruiken. Soms komt de vraag van het kind en de ouders zelf, soms komen wij met het advies. Je hoopt door de sensor een beter beeld te krijgen van het verloop van de bloedsuikers. Dat was ook zo bij Mathé. Meestal geven we eerst één tot twee weken een zogenaemde diagnostische sensor die door het ziekenhuis wordt betaald. Met het hele team (kinderarts, diëtist en diabetesverpleegkundige) bepalen we of een sensor zinvol is. Onder speciale voorwaarden kan een kind een continue sensor krijgen. Dat zijn meestal jonge kinderen, onder de zes jaar, of kinderen met een indicatie die bijvoorbeeld geen hypo aan voelen komen. Als kinderen continu een sensor dragen kijken we elke drie maanden of het nog nodig is, of ouders/kind zich aan de afspraken houden en of ze de sensor nogmaals drie maanden mogen gebruiken. In het begin, toen er meer financiële ruimte was, hanteerden we niet zulke strakke regels en kregen de ouders soms voor een jaar goedkeuring. Dan is het wel moeilijker om te stoppen met de sensor omdat die inmiddels vertrouwd is en houvast geeft. Nu we het sensorgebruik elke drie maanden bespreken is het duidelijker dat de sensor niet vanzelfsprekend is. We hebben op dit moment in totaal tien kinderen op de continue sensor. Niet elk gezin gaat er even bewust mee om, maar bij sommigen werkt het perfect! Het kan een mooi hulpmiddel zijn om de diabetes beter te reguleren.”

Meer informatie: glucosesensornet.nl



“We hebben ons kind weer terug”

Mathé van Arkel (12) gebruikt een glucosesensor. Zijn ouders en hijzelf zijn hier erg enthousiast over. Ze anticiperen handig op de trendpijltjes omhoog of omlaag waardoor de bloedsuikerwaarden van Mathé veel beter onder controle blijven. Zijn moeder Trudi zegt: “Van een onzeker kind is hij veranderd in een bijdehante, ondernemende knul. We hebben ons kind weer terug.”

Mathé kreeg in 2008 de diagnose type 1 diabetes en gebruikt sinds 4,5 jaar een insuliepomp (Accu-Chek® Spirit Combo). Het gezin woont op een schapenboerderij en leidt een geregeld leven met vaste eetmomenten en bedtijden. Ondanks deze structuur schommelen zijn waarden sterk.

Trudi: “Dan belde hij van school dat hij zich niet lekker voelde. Zijn bloedsuiker was 6.8 mmol/l. Prima, dacht ik. Hup, gewoon aan het werk. Even later ging de telefoon opnieuw: hij zat op 6.2 mmol/l maar voelde zich echt niet lekker. Tien minuten later belde hij weer; in heel korte tijd was zijn waarde gedaald tot 2.8 mmol/l, onverklaarbaar! En dat gebeurde vaak. Zijn bloedsuiker kon plotseling sterk dalen, maar ook stijgen. Dit soort telefoontjes kreeg ik zeker drie keer per dag. Zijn HbA1c was prima, maar de weg er naartoe niet! Op school was Mathé wel aanwezig, maar kon door de sterk schommelende waarden vaak de opdrachten niet doen. Hij hield het gewoonweg niet vol, de grote schommelingen maakten hem onzeker en hij had weinig energie.”

Veel meer energie - Hoe anders is het sinds Mathé de continue glucosesensor gebruikt. Mathé draagt de Dexcom®-sensor op zijn bovenarm, met een zweetbandje er omheen. Dit

“Hij belt hooguit nog drie keer per week om te overleggen. En, hij heeft veel meer energie!”

geeft extra bescherming tegen vallen of stoten.

Trudi: “Een sensor maakt diabetes niet zaligmakend, het blijft 24/7 hard werken, maar het geeft inzicht en haalt de scherpe kantjes er vanaf. Nu zien we het verloop van de waarden en weten daarop te anticiperen. Als Mathé op 6.8 mmol/l zit, lijkt het goed. Als je twee trendpijlen naar beneden of naar boven ziet, zul je toch iets moeten doen om te proberen een hypo of hyper te voorkomen. Voordat we de sensor hadden prikte Mathé elf keer per dag zijn bloedsuiker, nu vier keer per dag: voor de maaltijden en voor de nacht. Dan kunnen we gelijk de sensor kalibreren. Hij belt hooguit nog drie keer per week om te overleggen. En, hij heeft veel meer energie!”



“Type 1 diabetes is als lopen over een evenwichtsbalk. Elke dag val je er minstens één keer vanaf”

Slimmer dan diabetes - Zo ervaart Mathé het zelf ook. “Ik ben veel minder moe, op school gaat het een stuk beter en ik doe veel meer leuke dingen: papa helpen met het verzorgen van de schapen of klusjes doen bij boeren in de buurt. Ik voetbal drie keer in de week en dat gaat ook veel beter. Door de sensor weten we nu dat ik voor het eten 1 E minder moet bollen dan normaal als ik ga sporten of als ik de dieren ga verzorgen. Zo krijg ik minder hypo's. Ik weet goed wat ik moet doen als mijn bloedsuiker stijgt of daalt. Bij 3,3 mmol/l gaat het alarm en eet ik 15 gram koolhydraten. Bij 10,1 mmol/l geeft de sensor een alarm omdat ik te hoog zit. Een horizontale pijl betekent ‘even afwachten’, bij een schuine pijl omhoog moet ik 0,5 E bijbollen, bij een pijl recht omhoog 1 E en bij twee pijlen recht omhoog 1,5 E. Hele hoge suikers heb ik nu nog maar heel weinig.”

Trudi: “Dankzij de sensor weet ik zelfs wat de ‘p-maaltijden’ (patat, pizza, pasta en pannenkoeken) doen met zijn waarden en kunnen we de pieken voorkomen.”

Nachtrust - De sensor geeft Trudi ook meer nachtrust. “Ik ging elke nacht om 3.00 uur zijn glucose testen. Hij had vaak onverklaarbaar hoge of lage bloedsuikers. Nu legt hij de ontvanger op mijn nachtkastje en kan ik vanuit mijn bed op het scherm van de ontvanger kijken. Het was even puzzelen in huis omdat er niet meer dan zes meter tussen de zender en ontvanger mag zitten. Mathé slaapt nu op de zolderkamer recht boven onze slaapkamer, en daar hebben we goed bereik! Ook in de nacht werken we met de alarmfunctie: gaat de bloedsuikerwaarde in de nacht onder de 3,3 of boven de 10,1, dan ga ik alsnog uit bed om Mathé te helpen.”

SCHOMMELINGEN



Evenwichtsbalk - Ze hebben een bijzondere band, Trudi en Mathé. Samen proberen ze de diabetes van Mathé zo goed mogelijk te reguleren.

Trudi: "Mensen vragen wel eens: is Mathé goed ingesteld? Helaas, nee, Mathé is nu eenmaal heel gevoelig voor schommelingen. Hoe hard we ook ons best doen: type 1 diabetes is als lopen over een evenwichtsbalk. Elke dag val je er minstens één keer vanaf. Door stress voor een toets, een griepje, of door... soms weet je het niet! De perfecte instelling bereik je volgens mij nooit; het lichaam en het leven zijn altijd in beweging. De sensor heeft wel een hoop rust gebracht. Ik moet er echt niet aan denken dat we ooit de sensor moeten inleveren. Eigenlijk hopen we dat we de sensor op een dag niet meer nodig zullen hebben, op de dag dat er genezing is voor diabetes!"

CONCENTRATIE KINDER- DIABETESZORG IN DE REGIO MIDDEN-NEDERLAND

De zorg voor kinderen met diabetes wordt steeds complexer. Om zo goed mogelijke kinderdiabeteszorg te kunnen blijven bieden in de regio, hebben specialisten uit vier ziekenhuizen in Midden-Nederland ervoor gekozen deze zorg te concentreren.

Sinds 1 januari dit jaar is er daarom één behandelcentrum voor kinderen en jongeren met diabetes in de regio Midden-Nederland: Diabetes Centraal. Het behandelcentrum is gehuisvest binnen het St. Antonius Ziekenhuis in Utrecht (Soestwetering 1, 3543 AZ, Utrecht).

Het kinderdiabetesteam bestaat uit kinderartsen, kinderdiabetes-verpleegkundigen, kinderdiëtisten en kinderpsychologen van de deelnemende ziekenhuizen. Dit zijn naast het St. Antonius Ziekenhuis, het Zuwe Hofpoort Ziekenhuis (Woerden), Ziekenhuis Rivierenland (Tiel) en het Wilhelmina Kinderziekenhuis UMC (Utrecht).

Alle poliklinische afspraken vinden plaats in het nieuwe kinderdiabetescentrum; in principe houden de kinderen hun eigen, vertrouwde arts. Moet een kind worden opgenomen, dan kan dat in één van de deelnemende ziekenhuizen. Het kind en de ouders mogen de keuze van het ziekenhuis bepalen, in overleg met de kinderarts.

Meer informatie vindt u op:
diabetescentraal.nl



Extra belasting- aftrek voor mensen met chronische ziekte

Op dit moment buigen veel mensen zich over de belastingaangifte van 2014. Maar wist u dat mensen met een chronische ziekte in aanmerking komen voor bepaalde aftrekposten? Op de onderstaande sites leest u waar u recht op heeft en hoe u dit kunt verwerken in uw belastingaangifte.

Meerkosten.nl en **iederin.nl**.

Op de laatste site kunt u een digitale belastinggids downloaden.



VAN ONS ONDERZOEKSPANEL

Minder pijn met pennaalden van Klinion

Ondanks hebben wij een deel van onze klanten gevraagd vrijwillig mee te werken aan een onderzoek naar pennaalden van het merk Klinion. De resultaten waren opvallend: ruim 86% van de respondenten gaf aan dat deze naalden minder pijn deden dan hun huidige naald.

Ook proberen? - Heeft u niet meegedaan met het onderzoek, maar wilt u zelf ook eens proberen of deze naald bij u past? Neem dan contact met de gratis Service en Bestellijn, 0800 - 022 1858, en vraag naar de Klinion pennaalden.



Laat uw glucosemeter jaarlijks controleren

Er is op dit moment veel te doen om de betrouwbaarheid van bloedglucosemeters. U zult als geen ander weten hoe belangrijk het is dat u blindelings op uw glucosemeter kunt vertrouwen. Laat uw meter daarom één keer per jaar controleren door een gecertificeerd laboratorium. Bij deze controle wordt de uitslag van uw meter vergeleken met een laboratoriumuitslag.

Op deze site kunt u zien waar u uw meter kunt laten controleren: uwbloedserieus.nl/metercontrole

Waar laat u uw naaldjes en lancetten?

Gebruikte lancetten, teststrips en naalden kunnen besmettingsgevaar veroorzaken voor de omgeving. Daarom vallen ze onder klein gevaarlijk afval en worden ze in Nederland verwerkt in een gescheiden afvalstroom. U kunt ze apart inleveren bij de gemeentewerf of milieustraat. Voor tijden en locaties kijkt u op de gemeentelijke website of informeert bij de gemeente in uw woonplaats.



Bij Mediq Direct Diabetes kunt u een gratis naaldencontainer aanvragen bij uw kwartaalbestelling.

Hoge respons KlantTevredenheidsOnderzoek

Maar liefst 20% van de mensen die eind vorig jaar een uitnodiging kreeg van Mediq Direct Diabetes om deel te nemen aan het jaarlijkse KlantTevredenheidsOnderzoek ging in op dit verzoek. Wij zijn erg blij met deze hoge respons en willen graag de meest opvallende uitkomsten van het onderzoek met u delen.

- 64% van de respondenten geeft aan bij de keuze van de zorgverzekeraar geen rekening te houden met wat deze op diabetesgebied voor hen kan betekenen.
- 61% geeft Mediq Direct Diabetes een 8 of hoger

voor het uit handen nemen van zorg met het leveren van alle diabetes hulpmiddelen, advies en ondersteuning.

- De respondenten zijn tevreden of zeer tevreden over de pompijn- en gratis Service- en Bestellijn.
- 65% van de deelnemers kent de (Insuline) Kwartalservice, 41% ontvangt de diabetes hulpmiddelen via deze service.
- 90% van de respondenten ervaart de sms voor levering van een bestelling als prettig. Ook zijn de deelnemers tevreden over de manier waarop het pakket wordt verpakt.



Diabetes feel goods!

'Diabetes feel goods', oftewel accessoires voor uw diabetes waarvan u een goed gevoel krijgt. Dat is wat Nienke Nijhof (lees ook haar gastcolumn op p. 23) ontwerpt voor mensen met diabetes, variërend van pen- en pomptasjes, stickers om de insulinepomp te pimpen tot kettinkjes en kaarten. U vindt haar producten op diabetesfeelgoods.nl.

ACTIE!

Doet u voor 1 mei een bestelling bij diabetesfeelgoods.nl, dan kunt u kiezen uit een gratis sticker voor uw pomp of bloedglucosemeter, of een setje van vijf diabetes feel goods kaarten.

Wippie Wiebelbeen, een voorleesboek voor kinderen

Wippie Wiebelbeen woont in een klein dorpje, Beukendorp geheten.

Net als vele andere kabouters kan Wippie niet goed stilzitten, vandaar zijn naam. Op een zekere dag krijgt Wippie diabetes en wat hem daarna gebeurt, wordt uitgebreid beschreven in het boekje 'Wippie Wiebelbeen'. Dokter Reebruin en zuster Jannie Zoet helpen hem bij zijn eerste wankele passen op het diabetespad.

Het boekje is geschreven door Harry Roos (zie ook p. 35) en is een (voor)leesboek voor kinderen van vier tot acht jaar en hun ouders. Het is bedoeld om inzicht te geven in alles wat met diabetes type 1 te maken heeft.

Gratis aanvragen

Het boekje is gratis verkrijgbaar via uw arts of apotheker. U kunt het ook gratis aanvragen via **Sanofi 0182 - 557 755**.



Heeft u een vraag over insulinepomptherapie?

Vraag het onze pompspecialisten



Dagelijks komen er zo'n 350 telefoontjes binnen via de Pomplijn van Mediq Direct Diabetes. De telefoontjes worden beantwoord door een speciaal hiervoor opgericht Pompteam. De teamleden helpen insulinepompgebruikers maar ook mensen die overwegen over te stappen op een insulinepomp. Vragen kunnen gaan over een bestelling van diabetes hulpmiddelen, maar ook over het gebruik van infuussets, reservoirs, pleisters of de eigenschappen van verschillende insulinepompen. Alle teamleden krijgen meerdere keren per jaar een pomp- en producttraining.

Alle pompen - "Mensen kunnen bij ons terecht met vragen over alle pompen die verkrijgbaar zijn in Nederland", zegt Charlene Hendriks. Samen met twaalf collega's bemant zij het Pompteam. "Wij zijn niet medisch

onderlegd en kunnen en mogen dan ook geen medisch advies geven, maar we kunnen wel uitleggen welke hulpmiddelen er zijn, hoe ze gebruikt kunnen worden en bij welke pompen ze passen."

Wegwijs - Mensen bellen met vragen over infuussets of pleisters die niet goed hechten, maar ook met vragen over de zorgverzekering of als ze voor het eerst een insulinepomp gaan gebruiken of een nieuwe pomp mogen kiezen. "Het is belangrijk dat mensen de mogelijkheden kennen voordat ze een keuze maken. De keuze voor een insulinepomp maak je voor ten minste vier jaar", zegt Charlene. Zelf heeft zij ook diabetes. Ze gebruikt al veertien jaar een insulinepomp. "In principe zijn alle pompen gelijk, maar de één heeft een afstandsbediening en de ander is weer waterdicht. Wij kunnen de mensen wegwijs maken in de



mogelijkheden die er zijn, de uiteindelijke keuze maken ze altijd in overleg met de diabetesverpleegkundige.”

Makkelijk - Met de Pomplijn wil Mediq Direct Diabetes haar klanten een laagdrempelige service bieden. “We nemen de tijd voor de klanten, vragen waar ze tegenaan lopen en bespreken welke oplossingen er mogelijk zijn. Komen we er niet uit dan zetten we de vraag door naar de diabetesverpleegkundige of naar de fabrikant van de pomp zelf. We proberen het de klant zo makkelijk mogelijk te maken. Dit wordt gewaardeerd, dat horen we vaak terug.”



Het pompteam is iedere werkdag van 8.30 tot 17.30 uur bereikbaar via de gratis pomplijn: 0800 - 022 88 22

REVIEWS

“Toen ik een insulinepomp moest uitkiezen, heb ik een paar keer gebeld met de Pomplijn. De medewerkers zijn goed op de hoogte. Ze wijzen je op de mogelijkheden van de verschillende pompen en waar je op kunt letten bij het kiezen. Dit heeft me echt op weg geholpen.” Marco (42)

“Wij bestellen al jaren bij Mediq Direct Diabetes en ontvangen alles altijd netjes op tijd. Als je belt met een vraag is het prettig dat je iemand aan de lijn krijgt die verstand van zaken heeft, die getraind is in pomptherapie.” Marian (33)

Topsport en diabetes? Ja, dat kan!



Valerie Magis (22) hockeyt in het Nederlands elftal

Willem Gesink (15) zeilt op nationaal niveau en

Dylan van de Berg (14) voetbalt bij Vitesse

TEKST: NATHALIE EKELMANS

Op zich al grote prestaties, maar zeker doordat zij alle drie diabetes hebben en sporten met een insulinepomp. Zij bewijzen dat diabetes en topsport kan!



“Tijdens de wedstrijd koppel ik mijn pomp af: hockey is een contactsport”

Valerie Magis maakte in 2011 haar debuut in de Nederlandse vrouwenhockeyploeg. In datzelfde jaar kreeg ze de diagnose type 1 diabetes. Desondanks speelde ze met Nederland op de Hockey World League 2012/13, op het Europees kampioenschap van 2013 en recent de Champions Trophy in Argentinië. “Hockey betekent heel veel voor me en ik laat de diabetes dit niet in de weg staan. Ik wil een voorbeeld zijn voor mensen met diabetes die ook de top willen bereiken.”

Optimaal presteren - Het lukt Valerie om haar bloedglucosewaarden onder controle te houden door veel te meten. “Ik meet ongeveer acht tot negen keer op een dag, en nog vaker voor een belangrijke wedstrijd. Om optimaal te kunnen presteren in een training en wedstrijd zorg ik dat ik altijd rond de 8 mmol/l zit. Meestal lukt dat ook wel. Ik voel me dan het fitst en weet dat ik dan niet zo snel in een hypo kom. In de rust meet ik ook even om te kijken hoe ik ervoor sta zodat ik kan anticiperen op mijn waarde. Ik heb altijd twee flessen bij me, één met water en één met Aquarius voor het geval ik extra koolhydraten nodig heb. Ik doe aan een teamsport, het gaat niet om mij alleen! Ik wil

en doe er ook alles aan om te zorgen dat ik goed zit met mijn waardes zodat ik fit ben en optimaal kan presteren. Mijn teamgenoten moeten op mij kunnen rekenen. Daarom is het zo belangrijk om veel te meten en op een verstandige manier om te gaan met mijn diabetes.”

Niet betrokken - “Tijdens de wedstrijd koppel ik mijn pomp af: hockey is een contactsport. Na de wedstrijd zit ik meestal wat aan de hoge kant, tussen de 9 en 13 mmol/l. Dat is normaal, het komt door de adrenaline in mijn lijf. Inmiddels ken ik mijn lichaam door en door, ik voel tijdens een training en wedstrijd of ik laag zit of juist hoog. Ik merk dat ook aan mijn slag; als ik geen kracht heb, zit ik meestal in een hypo. Als ik een hyper heb, ben ik totaal niet betrokken bij de wedstrijd. Dan voel ik me moe en reageer laat. Mijn teamgenoten wisten in het begin niet zo veel over diabetes. Samen met mijn arts heb ik de groep verteld hoe diabetes in elkaar zit, wat het met je doet. Zij geven mij inmiddels een signaal als ik heel stil ben of als mijn spel niet zo gaat zoals ze gewend zijn van mij. Mijn teamgenoten maken er geen probleem van en dat waardeer ik enorm!”



FOTO: BRAM PERTAEUS

“Zeilen is zo mooi, het vergt tactisch inzicht”

Voor **Willem Gesink** is zeilen een belangrijk onderdeel van zijn leven. Hij werd vierde in de Silverfleet WK Splash 2013, tweede in de Silverfleet bij het Open Nederlands Kampioenschap (DYR) en 28ste in de Goldfleet WK Splash 2014. “Ik zeil mee bij de beste van mijn klasse, de Splash. Toen ik in 2012 de diagnose type 1 diabetes kreeg dacht ik er niet aan om te stoppen. Zeilen is zo mooi, het vergt tactisch inzicht – dat vind ik een uitdaging – en het is heerlijk om zo vrij te zijn op het water. Gelukkig zit de diabetes me niet in de weg, dat laat ik ook echt niet gebeuren!”

Stabieler - “Sinds 2014 gebruik ik een insulinepomp en kan ik mijn bloedsuikers redelijk onder controle houden. Ik schommel ook heus wel eens, wie niet? Daarom gebruik ik sinds een maand een glucosesensor om de grootste schommelingen eruit te krijgen. Ik hoop dat dat nieuwe inzichten geeft om mijn bloedsuikers nog stabiel te krijgen.”

Waterdicht - Omdat Willem alleen in zijn boot zit, moet hij vooraf goed inschatten hoe zwaar de wedstrijd zal worden en wat hij nodig heeft aan extra koolhydraten. Een zeilwedstrijd duurt zo’n 45 minuten tot een uur. De intensiteit hangt af van de wind. “Als er veel wind staat is het hard werken. Ik probeer de wedstrijd te starten met een waarde rond de 9 mmol/l, maar 16 mmol/l is ook geen probleem. Mijn bloedsuiker daalt meestal tot 5 mmol/l na een wedstrijd. Als ik aan de lage kant zit eet ik vooraf een boterham of koek en drink zoete limonade; ik verander mijn basaal nooit. De pomp draag ik in een waterdicht zakje bij me. Op het water ben ik alleen. Tijdens een wedstrijd kan ik moeilijk mijn bloedsuiker controleren, of bijbollen of eten. Gelukkig gebeurt het zelden dat ik een hypo krijg op het water. Ik moet gewoon op tijd eten, dat is belangrijk om optimaal te presteren. Dit jaar staat onder meer op het WK in Saint Feliu de Guixols, iets onder Barcelona op de agenda. Daar kijk ik echt naar uit!”



FOTO: GERARD VAN BREE

SWEET DRIE

In de zomer van 2014 is Dylan samen met zijn moeder en broer Jordy naar Klaten, Yogyakarta geweest om voetbalclinics te geven aan leeftijdgenoten met diabetes. “Ik wil laten zien dat diabetes geen belemmering hoeft te zijn, ook niet voor sporters. In Indonesië is dat nog niet zo bekend als hier in Nederland. Vorig jaar was een geweldige ervaring, we hopen in 2016 weer te kunnen gaan om iets voor de jongeren daar te betekenen!” Volg en ‘like’ het project van Dylan: Facebook ‘Sweet Drie’.

“Mijn buddy’s zien vaak eerder dan ik dat ik hoog of laag zit”

“Voetbal is mijn leven”, zegt **Dylan van de Berg-Rovroy**. Dylan zit in de C1 bij Vitesse, traint vijf keer week en in de weekenden speelt hij wedstrijden. Gelukkig kan hij zijn diabetes prima inpassen in al zijn sportactiviteiten.

Drie keer - Toen Dylan anderhalf was, kreeg hij de diagnose type 1 diabetes. Tot vijf jaar geleden spoot hij insuline met de pen. “Ik zag een pomp helemaal niet zitten”, zegt hij. “Zo’n kastje aan je lichaam, een naaldje, een infuus... Toen ik bij Vitesse ging spelen was het toch wel handiger dat ik mijn diabetes meer zelf zou regelen. Uiteindelijk is een pomp veel fijner dan ik had gedacht! Ik kan mijn bloedsuiker nu veel beter zelf regelen, en in plaats van vier keer per dag te spuiten met de pen, hoef ik nu maar één keer per drie dagen een nieuw infuussetje te plaatsen.” Voor de trainingen en wedstrijden koppelt Dylan de pomp af. “Als ik een wedstrijd heb, ontbijt ik twee uur van te voren. Voor de wedstrijd kijk ik hoe mijn bloedsuiker is en eet ik nog iets van een koek of een liga en drink een half flesje sportdrink. En vlak ervoor kijk ik ook nog even hoe ik

zit. Ik schat dan zelf in of ik nog wat extra insuline nodig heb of niet. Ik dacht altijd dat het beter was iets hoger de wedstrijd in te gaan, maar mijn diabetes is de laatste tijd zo goed onder controle dat ik prima met een waarde van 6 mmol/l kan starten. Door de spanning stijgt je toch iets, maar dat loop ik er wel weer uit. Tijdens de rust drink ik alleen een beetje sportdrink. Een hypo voorkom ik door meteen na de wedstrijd weer iets van een koek te eten. Daardoor daal ik niet te snel.”

Profvoetballer - Bij Vitesse heeft Dylan een paar ‘buddy’s’, teamgenoten met wie hij al vijf jaar voetbalt en die inmiddels alles weten over zijn diabetes. Dylan: “Vaak zien zij eerder dat ik hoog of laag zit, dan dat ik dat zelf door heb. ‘Hé, moet je niet even prikken, roepen ze dan!’” “Mijn grote voorbeeld is Jan-Arie van der Heijden, profvoetballer bij Vitesse die ook type 1 diabetes heeft. Onze clubarts heeft ook diabetes. Ik ben blij dat ik bij Vitesse de mogelijkheid krijg om te spelen, ondanks mijn diabetes. Want zonder voetbal kan ik niet!”

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



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.



“Toen ik mijn gestylde pomp voor het eerst kon tonen op het strand, telde ik opeens mee tussen de bikini's en tattoos”

Draag je pomp als een sieraad

Ja hoor, ik heb de eerste voorjaarsbloemen al gezien. Heerlijk, maar toch. Voor veel mensen, zeker die met een pomp, rijst dan weer snel de vraag ben ik wel 'zomerproof'? En dan gaat het niet alleen om een te bleke huid of een vetrolletje teveel, maar ook over de vraag: wat doe ik met die pomp als ik op het strand ben? Want tja, dat lelijke ding zit daar toch maar erg opzichtig te zijn. Daar maakte ik me ook druk over. Ooit. Na Miss Idaho, die tijdens de Miss Idaho-verkiezing mét haar insulinepomp over de catwalk liep en de Facebook hype 'show-me-your-pump', is er veel veranderd. Zij hebben ervoor gezorgd dat we ons hulpmiddel mogen laten zien en ons er niet voor hoeven te schamen. Super! Maar al doe ik nog zo mijn best, ik zie er in bikini niet uit als een Miss Idaho en ook Miss Utrecht is een ver-van-mijn-bedshow. En dat wordt er niet beter op met zo'n lelijk en opzichtig ding op mijn buik. Dat moet anders dacht ik.

Nu heb ik tijdens mijn studie Industrieel Ontwerpen geleerd hoe ik kan vacuüm-

vormen; een techniek waarbij je een kunststofplaat verwarmt en door middel van een vacuüm om een matrijs vormt. Thuis ben ik met oven en stofzuiger (ja, echt!) aan de slag gegaan en heb kapjes gemaakt die ik om mijn OmniPod® patchpomp kan schuiven. Een mooi kleurtje om het af te maken en de gestylde pomp was een feit. Zo kan ik bij elke bikini een bijpassend kapje kiezen.

Toen ik mijn gestylde pomp voor het eerst kon tonen op het strand, telde ik opeens mee tussen de bikini's en tattoos. Iemand zei dat mijn pompje zo mooi bij mijn bikini stond, dat het wel een sieraad leek. Ik voelde me zo trots! Daar op dat moment is mijn idee voor 'Diabetes Feel Goods' geboren. Ik ben een webshop begonnen met producten die diabetes mooier maken. Ik wil graag dat mensen hun diabetesaccessoires met trots dragen en zich er zelfverzekerd bij voelen. Want: diabetes isn't fun, but we can have some fun with it!

diabetesfeelgoods.nl



FOTO: TYPE1 IN KLEUR

Naam // Nienke Nijhof
Werk // Industrieel ontwerper
Leeftijd // 35
Diabetes sinds // 2007

p.s. het ontwikkelen een prototype voor de pomp tot een consumentenproduct kost meer tijd dan gehoopt. Ik kan ze niet allemaal maken met mijn oven en stofzuiger.... Op dit moment zijn de harde covers nog niet leverbaar, maar we zetten alles op alles om ze toch uiterlijk voor de zomer in de shop te kunnen aanbieden!

Nieuwe voedingsrichtlijn over koolhydraten, vetten, vruchtensappen en noten

In februari is de nieuwe Voedingsrichtlijn Diabetes verschenen, gebaseerd op de meest recente internationale wetenschappelijke onderzoeken. Evidence based, zonder belangenverstrengeling, dus betrouwbaar.



Wat blijkt? Er zijn verschillende wegen die naar Rome leiden. Een mediterrane voeding of een voeding met iets minder koolhydraten dan tot nu toe geadviseerd werd (als uw voeding 2000 kcal is, betekent dit ongeveer 200 gram koolhydraten), komen bij diabetes type 2 als beste uit de bus. U kiest welke voeding het beste bij u past. Inmiddels is duidelijk dat een dieet met nog minder koolhydraten in bepaalde situaties ook een goede (tijdelijke) mogelijkheid kan zijn.

Nadruk op kwaliteit - De nadruk ligt op de kwaliteit van de voeding, dit geldt voor zowel type 1 diabetes als voor diabetes type 2. Van een aantal producten is duidelijk dat ze beter beperkt kunnen worden: suikerbevattende dranken en rood en bewerkt vlees. Er zijn gelukkig heel veel producten die wel aan de kwaliteitseisen voldoen. Volkorenproducten hebben de voorkeur boven producten van witmeel en vezelarme producten zoals witte rijst, witte pasta, cornflakes, gebak en koekjes. Volgt u een dieet met (heel) weinig koolhydraten, dan is ook beperking van de hoeveelheid volkorenproducten nodig.

Groenten en vetten - Groenten zijn prachtproducten: vol vezels, vitamines en andere waardevolle voedingsstoffen, en ze leveren maar weinig calorieën. Noemen we groenten prachtproducten, dan mogen we peulvruchten met recht superfoods noemen. Het mooie is dat peulvruchten naast veel vezels ook veel eiwitten bevatten waardoor het prima vleesvervangers zijn, net als vis en noten. Vette vis is een goede leverancier van de gunstige omega-3 vetzuren. Noten bevatten naast de goede soorten vet ook veel vezels. (Olijf)olie mag niet ontbreken in de keuken. Onverzadigd vet heeft de voorkeur boven verzadigd vet, en als uw gewicht goed is, hoeft u de hoeveelheid vet niet te beperken.

Geen vruchtensap - De hoeveelheid koolhydraten per soort fruit varieert, dit is belangrijk als u rekent met koolhydraten of als u de hoeveelheid koolhydraten wilt beperken. In verband met de snelle opname van suikers wordt het gebruik van vruchtensap afgeraden. Dit geldt ook voor 'versgeperst' sap.

Wat drinkt u? - Water, koffie en thee zijn uitstekende dranken. Water mag best uit de



TIP

EEN GEZONDERE LEEFSTIJL?

Laat dan koekjes, taartjes, snoepjes, suikerhoudende dranken en vruchtensap achterwege. Kies daarnaast voor volkorenproducten in plaats van witbrood, witte rijst en witte pasta. Dan bent u al een heel eind op weg.

“Noemen we groenten prachtproducten, dan mogen we peulvruchten superfoods noemen”

kraan komen, koffie en thee blijken bovendien enkele gunstige eigenschappen bij diabetes te hebben. Voeg geen suiker toe, zoetjes kunnen eventueel wel. Frisdranken die gezoet zijn met intensieve zoetstoffen ('lightfrisdranken') kunt u desgewenst gebruiken, fris- en zuivelproducten met suiker en vruchtensappen liever niet. We hoeven overigens niet bang te zijn voor een matig gebruik van melk en melkproducten. Deze blijken stoffen te bevatten die juist gunstig zijn bij diabetes. Als uw gewicht niet te hoog is, kunt u volle zuivelproducten gebruiken. Wilt u op uw gewicht letten, dan kunt u het best overleggen met uw diëtist wat voor u het meest geschikt is.

Supplementen? - Wat supplementen betreft zijn de adviezen voor mensen met diabetes hetzelfde als de adviezen voor mensen zonder diabetes: dus geen visolie-, kaneel-, chroom-, vitaminetabletten of -capsules gebruiken

omdat u diabetes hebt. Gebruikt u al vitamine D om een andere reden, bijvoorbeeld uw leeftijd of een donkere huidskleur, dan gaat u daar natuurlijk mee door. Dit geldt ook als u op advies van uw (diabetes)zorgverlener een bepaald supplement gebruikt.

Op weg - Kies een weg die bij u past. Ook kleine stapjes kunnen al veel gezondheidswinst opleveren. Uw diabeteszorgverleners helpen u natuurlijk graag bij het maken van uw keuze en willen u begeleiden om de ingeslagen weg vol te houden. Als u voor een voeding met minder koolhydraten kiest, kunnen zij u ook adviseren bij het aanpassen van uw medicijnen of insuline.



Meer lezen?

Diabetesfonds.nl/lekker-eten. Hier vindt u de gratis folder 'Lekker en gezond eten met diabetes'

Tijdige en goede behandeling diabetes voorkomt achteruitgang hersenen

Meerdere onderzoeken laten zien dat diabetes type 2 wordt geassocieerd met een verhoogde kans op dementie op latere leeftijd. In de Verenigde Staten hebben ze de cognitieve (verstandelijke) achteruitgang gevolgd van een grote groep mensen die tussen 1990 en 1992 tussen de 48 en 67 jaar oud was. Ze hebben deze mensen op basis van hun HbA1c onderverdeeld in drie groepen: mensen zonder diabetes, mensen met pre-diabetes (een voorstadium) en mensen met diabetes type 2. Bij deze mensen hebben ze het cognitief vermogen getest. Twintig jaar later hebben ze dat nogmaals gedaan. Wat bleek? Bij de mensen die diabetes hadden was de cognitieve achteruitgang 19% hoger dan in bij de mensen die geen diabetes hadden. Ook bij pre-diabetes ging het verstandelijk vermogen meer achteruit dan bij mensen zonder diabetes. Bij mensen met diabetes die goed waren gereguleerd, werd minder cognitieve achteruitgang gezien dan bij mensen die slecht waren gereguleerd. Alhoewel er bij dit onderzoek alleen gekeken is naar het HbA1c en slechts twee keer een cognitieve test is afgenomen, lijkt het dat een tijdige opsporing en goede behandeling van diabetes type 2 beschermend kan werken tegen cognitieve achteruitgang.

Bron: *Annals of internal medicine*

Relatie HbA1c moeder en geboortegewicht baby



Zwangere vrouwen met diabetes hebben een verhoogde kans op een baby met een te hoog geboortegewicht. In Engeland is onderzocht wat de relatie is tussen het HbA1c van een vrouw met type 1 diabetes tijdens de zwangerschap en het geboortegewicht van de baby. Voor het onderzoek werden de gegevens van 725 vrouwen met type 1 diabetes bijgehouden. Gekeken werd naar het HbA1c in de 26ste en 34ste week van de zwangerschap. De vrouwen werden onderverdeeld in groepen. De 'laagste' groep had een HbA1c-waarde <42 mmol/mol (6%). Ook werd gekeken naar de glucosewaarden voor en na de maaltijd, ofwel de pre- en postprandiale glucosewaarden. Hierbij werd als laagste waarde 5 mmol/l voor en 6 mmol/l na de maaltijd gehanteerd.

Vrouwen die bij 26 weken een HbA1c-waarde hadden tussen de 42-47 mmol/l (6 - 6,4%) hadden een verhoogde kans op een baby met een verhoogd geboortegewicht. Steeg het HbA1c naar 48-52 mmol/l (6,5-6,9%) dan nam daarnaast ook de kans op een vroeggeboorte toe, evenals de behoefte aan een glucose-infuus bij de baby na de geboorte. Deze risico's namen geleidelijk toe bij het stijgen van het HbA1c.

De glucosewaarden voor en na de maaltijden lieten minder consistente trends zien.

Bron: *Diabetes Care*, januari 2015

Afname hypo's bij kinderen en jongeren met laag HbA1c

Ernstige hypoglykemieën (lage glucosewaarden) is een bijwerking van de behandeling met insuline. Vroeger werd een laag HbA1c in verband gebracht met een verhoogde kans op ernstige hypo's. Om deze lage glucosewaarden te vermijden, kozen veel mensen voor een minder strikte glucoseregulatie.

In Duitsland en Oostenrijk hebben ze onderzocht of dit nog steeds zo is. Hiervoor hebben ze de gegevens van 37.500 kinderen en jongeren met type 1 diabetes bestudeerd uit de periode van 1995 t/m 2012.

De analyse laat zien dat de kans op ernstige hypo's ieder jaar daalde bij kinderen en jongeren die een laag HbA1c hadden. De meeste risicoreductie was te zien in de groepen met een HbA1c tussen de 42 en 52 mmol/mol (6-6,9%) en 53 en 63 mmol/mol (7-7,9%).

Mogelijk kan deze afname worden verklaard door de toename van zelfcontrole en de komst van analoge insuline. Ook zijn kinderen en jongeren in de onderzoeksperiode vaker een insulinepomp gaan gebruiken.

Bron: *PLOS medicine*, oktober 2014



OPROEP!

Perifere neuropathie speelt mogelijk rol bij verlies van spierkracht

Bij het ouder worden verliezen alle mensen spiermassa. Bij mensen met diabetes gaat dit proces sneller dan bij mensen zonder diabetes. Hoe komt dit en kun je het voorkomen?

De Baltimore Longitudinal Study of Aging (2003-2011) onderzocht bij circa 1000 mensen tussen de 25 en 96 jaar de relatie tussen de kniestrekkracht, HbA1c en de verhouding tussen spier-, vet en botmassa (DEXA-meting). De mensen werden voor 7,5 jaar gevolgd. Het bleek dat naarmate het HbA1c steeg, de spierkwaliteit en spierkracht significant afnamen. De uitkomsten werden gecorrigeerd op leeftijd, ras, geslacht, gewicht en lengte.

Hoge glucosewaarden lijken een rol te spelen bij de afname van spierkracht. Volgens dit onderzoek is er een verband tussen het verlies van spierkracht en het hebben van perifere neuropathie. Deze schade aan de uiteinde van zenuwen in vooral voeten en handen ontstaat als gevolg van hoge glucosewaarden. Toekomstige studies moeten uitwijzen of een betere glucosecontrole bijdraagt aan het behouden van de spierfunctie bij diabetes.

Bron: Diabetes Care, januari 2015



DEELNAME ONDERZOEK TEGEN PIJNLIJKE NEUROPATHIE

Heeft u diabetes en last van pijnlijke neuropathie, oftewel zenuwpijn aan voeten, benen en/of handen? Op dit moment loopt in het TweeStedenziekenhuis (locatie Waalwijk) een wetenschappelijk onderzoek naar de FREMS-methode. FREMS staat voor Frequency Rhythmic Electrical Modulation System. Het is een methode waarbij de zenuwen door de huid worden gestimuleerd met als doel de microcirculatie in de pijnlijke gebieden te verbeteren waardoor het weefsel kan herstellen.

De behandeling bestaat uit tien sessies in twee opeenvolgende weken van maandag t/m vrijdag. Elke sessie duurt veertig minuten, waarvan dertig minuten een zwakke steeds wisselende stroom wordt gegeven. De behandeling van neuropathie gebeurt in beide benen tegelijk.

Aan dit onderzoek kunnen mensen met diabetes meedoen waarbij de diagnose (diabetische) neuropathie is gesteld. Verder is van belang dat u voor de pijn op dit moment pijnstillers slikt of in het verleden heeft geslikt met onvoldoende resultaat.

Indien u voldoet aan bovenstaande criteria en interesse heeft, kunt u bellen naar Atlantis Careful 0416 - 682127 (evt 06-13270530 bgg) of mailen naar infoFREMS@atlantismc.nl



“Spuitinfiltraten. Het venijn zit in de routine”



“Omdat je insuline elke dag toedient, wordt het een gewoonte. Je vergeet dan al snel van spuitplek te wisselen, met het risico dat er spuitinfiltraten ontstaan”, zegt diabetesverpleegkundige Jolanthe Helder.

TEKST: IRENE SEIGNETTE ILLUSTRATIES: ANNE LUCHIES

Iedere week ziet Jolanthe Helder wel een paar mensen met een spuitinfiltraat. Zelf spreekt ze uit ervaring, want zij heeft zelf sinds 1993 type 1 diabetes. “Gelukkig heb ik nog nooit een spuitinfiltraat gehad, maar ik kan me goed voorstellen dat de routine erin sluipt. Insuline toedienen wordt een gewoonte en dat doe je vaak zonder na te denken. Veel mensen injecteren bijvoorbeeld tijdens het werk. Dan til je snel je shirt op om even insuline toe te dienen, maar de ruimte die je dan gebruikt, is heel beperkt.” Helder werkt sinds 2001 als diabetesverpleegkundige in het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven.

Verhoogde insulinebehoefte - Een spuitinfiltraat is een verdikking onder de huid als gevolg van het frequent injecteren van insuline op dezelfde plek. Er ontstaat als het ware littekenweefsel, vaak voelbaar als een kleine bobbel, soms ook zichtbaar. Omdat het onderhuidse weefsel beschadigd is, wordt de insuline niet goed of heel onvoorspelbaar opgenomen. Meestal stijgt de insulinebehoefte hierdoor. Ook kunnen mensen op onverwachte momenten hypo's krijgen, omdat er opgeslagen insuline vrijkomt uit het infiltraat. Spuitinfiltraten worden ook wel spuitplekken, lipodystrofie, lipoatrofie of kort lipo's genoemd.

DE LENGTE VAN DE NAALD

Vroeger dienden mensen insuline vaak toe in de huidplooi. Tegenwoordig spuiten ze steeds vaker loodrecht in de huid. Dit komt omdat de naaldjes korter zijn geworden. Naaldjes van 4, 5 en 6 mm vervangen naaldjes van 8 of 10 mm. Ook dikkere mensen kunnen korte naaldjes gebruiken. Bij gebruik van korte naaldjes komt de insuline minder snel in de spier terecht. Een kort naaldje doet niet per se minder pijn dan een langer naaldje, omdat de pijnsensatie vooral in de opperhuid zit (bovenste laag van de huid).



HOE VOORKOM JE SPUITINFILTRATEN?

- veel wisselen van spuitplek, zowel tussen linker en rechterlichaamshelft, als tussen buik, bovenbenen, flanken en billen. Op de spuitplek zelf elke injectie met een vingerbreedte verschil van de vorige injectie geven
- bij elke injectie een nieuw naaldje gebruiken
- regelmatig controleren of u verdikkingen voelt of ziet op de plekken waar u regelmatig injecteert. Zodra u iets voelt, deze plek tijdelijk met 'rust' laten
- voor mensen die het lastig vinden consequent te wisselen van spuitplek, zijn er rotatiekaarten te krijgen. Vraag hiernaar bij uw diabetesverpleegkundige.



Naalden met weerhaakjes - Het vaak injecteren op dezelfde plek kan een spuitinfiltraat veroorzaken. "Mensen die meerdere keren hetzelfde naaldje gebruiken, lopen ook een verhoogd risico", zegt Helder. "Een patiënt vertelde me eens dat hij één naaldje gebruikte voor een hele ampul. Maar de naaldjes zijn gemaakt voor eenmalig gebruik. Ze zijn heel dun en daarom minder pijnlijk. Zodra je ze vaker gebruikt, krijgt de naaldwand weerhaakjes. Dit geeft grotere wondjes bij het injecteren."

Onderhuidse bobbels - "Als ik mensen op het spreekuur zie met een verhoogde insulinebehoefte, onverklaarbare schommelingen in de glucosewaarden of hypo's op vreemde momenten, dan controleer ik ze als eerste op spuitinfiltraten. Soms zijn ze zichtbaar als een bobbel. Bij minder grote infiltraten voel je bobbel op de plaatsen waar mensen vaak injecteren."

Hoe kom je er vanaf? - Mensen die spuitplekken hebben ontwikkeld, krijgen het advies om tijdelijk op een andere plek te injecteren. "De plek heeft rust nodig. Dit kan weken duren, maar ook maanden. Mensen die bij ons de deur uitgaan met een spuitinfiltraat, krijgen het advies hun

insuline te minderen. Zodra ze op een andere plek gaan injecteren, wordt de insuline namelijk weer beter opgenomen. We vragen de mensen dan vaker te controleren en we hebben dan ook dikwijls nog telefonisch contact."

Voorkomen is beter dan genezen - "Als je te vaak spuitplekken hebt op dezelfde plek, bestaat het gevaar dat het onderhuidse weefsel niet meer goed geneest. Je kunt die plek dan niet meer gebruiken. Het injecteren dichtbij littekens, maar ook in blauwe plekken, heeft invloed op de opname van insuline. Dit kan lastig zijn, zeker bij oudere mensen die stijve schouders of ellebogen hebben en niet meer zo flexibel zijn om bijvoorbeeld in de flanken of billen te injecteren." Recent is er een snelwerkende insuline geïntroduceerd, Humalog® 200, die dubbel zo geconcentreerd is. U hoeft hiermee minder vloeistof te injecteren en dit verkleint de kans op lipo's.



Oproep prikangst

Voor de volgende Diactueel gaan wij een artikel schrijven over prikangst. Heeft u hier ervaring mee of heeft u tips voor andere mensen met diabetes? Laat het ons weten via: info@diactueel.nl

Bekendheden met diabetes

Top 10

Dat diabetes geen belemmering hoeft te zijn om de top te bereiken, bewijst deze lijst met beroemdheden met diabetes type 1 of 2. Overigens is dit een selectie uit het aantal bekende mensen met diabetes, in werkelijkheid is de lijst langer. Laat u inspireren.

Sierra Sandison



Foto: Susan Hessing

Sierra Sandison nam in 2014 als miss Idaho het taboedoorbrekende initiatief tot '#show me your pump' door met haar insulinepomp over de catwalk te lopen. Sierra heeft diabetes type 1.

Gordon



In 2014 opende Gordon de koffiezaak 'Blushing' in het centrum van Blaricum. Blushing staat voor blozend en blakend van gezondheid. Met deze koffiezaak wil Gordon mensen een gezond alternatief bieden in de ongezonde chaos in Nederland. Gordon heeft diabetes type 2.

Anne Hoogendoorn



Foto: Simon van der Woude

"Ik wil laten zien dat je je dromen kunt laten uitkomen, ook met diabetes", aldus Anne Hoogendoorn, bekend van The Voice. Anne heeft diabetes type 1 sinds haar twaalfde. Uit Diactueel, 3 - 2011

Izaira Kersten



Foto: Dirk Brand

Izaira Kersten, actrice en trainer, bekend van Suiker, Candy en Sweet Talk: "Diabetes is iets dat altijd invloed blijft hebben, je hele leven door. Elk moment moet je erbij stilstaan: wat is nu slim om te doen en hoe moet ik het nu aanpakken?" Izaira heeft diabetes type 1. Uit Meet Weet Spuit Vreet.

6

ANDERE BEKENDHEDEN

Halle Berry, actrice - onduidelijk of ze type 1 of 2 heeft | Larry King, Amerikaanse televisiepresentator - type 2 | Olav Mol, formule 1 commentator - type 2 | Tineke Ceelen, directeur VluchtenlingenWerk Nederland - type 1 | Jet Sol, presentatrice - type 2 | Mylene Gordinu, presentatrice, voormalig model - type 1

TIP

Splits hoge insulinedosis op in twee injecties

Heeft u meer dan 40 of 50 eenheden insuline nodig op hetzelfde moment, dan is het beter de dosis op te splitsen in twee injecties. Grotere hoeveelheden insuline worden namelijk minder goed opgenomen. De absorptie door het lichaam gaat beter als de insuline wordt toegediend in een kleine dosis. Ook werkt het dan efficiënter en beter voor-spelbaar. Daarom is het advies doseringen boven de 40 tot 50 eenheden per keer, op te splitsen in twee injecties en direct achter elkaar op verschillende plekken te spuiten. U hoeft niet tussendoor te wisselen van naaldje.



Winnaars sportarmband

In het vorige nummer van Diactueel stond een oproep waarmee mensen een sportarmband voor de smartphone konden winnen.

Dit zijn de gelukkige winnaars:

M. Annes uit Warmenhuizen, H. van Twillert uit Utrecht en F. van Helsdingen uit Leiden.

Met dank aan **sportarmband.nl**

Sudoku

win een
cadeaubon
van € 25,-

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

Stuur de oplossing **voor 14 mei** 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 kruiswoordpuzzel uit het vorige nummer van Diactueel is **J. Vaner uit Tilburg**. Van harte proficiat!

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

www.ruiterpuzzel.nl

Heeft u nog vragen over insulinepomptherapie?

Wilt u weten welke insulinepomp bij u past?



www.pompnet.nl

De meest complete website over insulinepomptherapie

- Een pompvergelijker
- Filmpjes van en uitleg bij veel insulinepompen
- Demonstraties van het aanbrengen van een infusieset
- Een panel met onafhankelijke diabetesprofessionals en ervaringsdeskundigen aan wie u vragen kunt stellen
- Ervaringsverhalen en veel meer....



www.pompnet.nl



Linzensoep die altijd lukt

Ingrediënten

- 800 gram groenten
- 3 teentjes knoflook
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 gedroogde pepertjes
- 1 blik gepelde tomaten
- 200 gram gedroogde linzen*
- verse peterselie

Bereiding

Neem 800 gram groenten (wortel, prei, bleekselderij, paprika, courgette: alles kan, dus ook de groenten die u nog over heeft). Snij alles in stukjes. Pel en snipper 3 teentjes knoflook. Verhit 3 eetlepels olijfolie in een soep-pan. Fruit de groenten samen met de knoflook. Verkruiemel er 2 gedroogde pepertjes boven, of gebruik wat chilivlokken. Voeg 1 blik gepelde tomaten, 200 gram gedroogde linzen, 1 liter water, zout en peper toe en laat de soep 20 minuten koken. Voeg op het laatst wat verse peterselie toe.

**In plaats van de 200 g gedroogde linzen kunt u ook 400-500 g linzen uit pot of blik nemen. Deze hoeft u alleen aan het einde van de kooktijd even te verhitten.*



Dit recept komt uit het boek 'Eet Meer!' van Karine Hoenderdos. Kijk voor meer informatie of andere recepten ook op puurgezond.nl.

TIP!

Zet vaker peulvruchten op het menu. Peulvruchten zitten vol vezels, mineralen en eiwitten. Ze kunnen zelfs dienen als vleesvervanger. Bovendien zijn peulvruchten laag glykemisch.



Beleef de JDRF Walk

Op 13 juni 2015 organiseert Stichting JDRF Nederland voor de vierde keer de JDRF Walk in Nederland. Dit jaar vindt het evenement plaats op Slot Zeist. De JDRF Walk heeft tot doel zoveel mogelijk geld op te halen voor onderzoek naar een betere behandeling van en de genezing van diabetes type 1. Naast de wandeling is er van alles te beleven op Slot Zeist, waaronder een sportclinic van Valerie Magis, spits in het Nederlands dameshockeyteam (zie ook p. 19).

Ook u kunt een team vormen

Op dit moment stijgt het bedrag dat alle wandelteams bijeenbrengen elke dag. Op jdrfwalk.nl kunt u alles volgen en de teams sponsoren. Maar nog leuker, u kunt zelf ook een team vormen en u laten sponsoren. Hoe? Kijk op jdrfwalk.nl

Gluky helpt kinderen

Speciaal voor kinderen met diabetes tot twaalf jaar heeft Mediq Direct Diabetes 'Gluky'. Dit diabetesvriendje wil kinderen helpen positief met hun diabetes om te gaan. Zo kunnen kinderen met het Glukyspaarprogramma sparen voor leuke cadeautjes. Er is heel veel keuze. Er zijn speciale cadeaus van Gluky, zoals een lunchbeker, het kookboek 'Gluky's dagelijkse kost' of het familiespel 'Gluky Day'. Maar er kan ook gespaard worden voor een springtouw, een horloge of Piccolo-bedeltjes.

Op de mediqdirectdiabetes.nl/gluky vindt u alles over het spaarprogramma van Gluky. Of bel naar 0800 - 022 18 58 (gratis).



Daan vertegenwoordigt Nederland in Washington



"Ik wil dat mensen weten wat type 1 diabetes is en wat het betekent. Ook wil ik ervoor zorgen dat er geld beschikbaar komt voor onderzoek, zodat diabetes uiteindelijk genezen kan worden", zegt Daan Stapel.

Daan (15) woont in Wijchen en heeft diabetes type 1 sinds 2011. In juli gaat Daan namens Stichting JDRF Nederland naar het Children's Congress in Washington, een evenement waar 150 kinderen over de hele wereld bijeenkomen om de Amerikaanse beleidsmakers te overtuigen van het belang van onderzoek naar type 1 diabetes. Na de diagnose type 1 diabetes heeft Daan een moeilijke tijd gehad, vooral omdat hij allergisch is voor sommige soorten insuline. Gelukkig kon Daan snel over op een insulinepomp, waardoor de problemen waren opgelost.



HARRY ROOS LEEST VOOR



Sanne en Daan lopen samen naar school

Ze wonen naast elkaar in een gezellig dorp. Ze zijn allebei zeven jaar en zitten samen in groep 3. Dat vinden ze heel leuk. De school is vlakbij. Sanne en Daan kunnen er lopend naartoe. Omdat z'n moeder naar de tandarts moest en z'n vader al naar het werk was, ging het op een ochtend een beetje anders....

Mama had het ontbijt al klaar gezet. Daan zou dit natuurlijk opeten. Maar toen belde Sanne om kwart over acht al aan. Daan trok vlug z'n jas aan. Samen liepen ze naar school.

Sanne zag dat Daan een beetje wiebelig liep. "Gaat het goed met je?", vroeg ze aan Daan. Hij mompelde iets.... Op school aangekomen vertelde Sanne aan de juf dat Daan zo raar liep.

Juf Els keek eens naar Daan, hij zag een beetje bleek. Ze dacht, Daan zou weleens een hypo kunnen hebben. Zoals met de mama en papa van Daan was afgesproken, prikte juf Els een bloedglucose bij Daan. Hij heeft namelijk type 1 diabetes. Ja hoor, de bloedglucosemeter gaf 3,1 mmol/l aan. Veel te laag een hypoglykemie!! Gewoon een HYPO.

© HARRY ROOS, DIABETES EDUCATOR

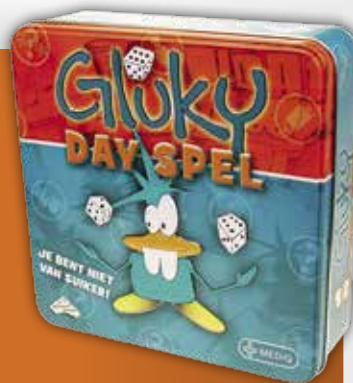
Doe mee en win het Gluky Day familiespel

Hoe zou het komen dat Daan met een hypo op school aankomt?

1. Hij is zijn ontbijt vergeten
2. Hij heeft te veel insuline gespoten
3. Hij is veel te hard naar school gelopen

Weet jij het juiste antwoord?

Mail dit naar info@diactueel.nl en maak kans op het familiespel Gluky Day, een uniek bordspel over leven met diabetes. Meedoen kan tot 14 mei. De winnaar wordt in de volgende Diactueel bekendgemaakt.



Colofon

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

Redactie

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

Foto cover

Carla Hegener

Advertentieacquisitie

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

Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Nathalie Ekkelmans en
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.mediqdirectdiabetes.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 Direct Diabetes kan 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 begin van de zomer 2015.





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).

