

# Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

Zon, zee  
en strand  
**Vakantie!**



06

Tweede kans na  
een **nierpancreas-**  
transplantatie

18

Reisverhaal:  
Genieten in  
New York

28

**Spuit- en prikangst:**  
verre van  
kinderachtig!



MEDIQ Direct Diabetes



## 05 GEZOCHT

### Hoofdpersoon voor documentaire ‘Suikerlijers’

## 06

Karin Seip onderging een nierpancreastransplantatie

### “Ik heb een tweede kans gekregen”

## 12 Zon, zee en strand Vakantie!

Op [pompnet.nl](http://pompnet.nl) en [mediqdirectdiabetes.nl](http://mediqdirectdiabetes.nl) vindt u een volledige vakantiechecklist

## EN VERDER

### KIND & OUDERS

- Stijn ging op voetbalkamp 13
- Zonvakantie met de pomp 16
- Team Lotte brengt € 3.200,- bijeen voor JDRF 33
- Harry Roos leest voor 35

### INSULINETHERAPIE

- Het effect van warmte 13
- Ziek op vakantie 14
- Regel uw reisverzekering 14
- Vliegen door tijdzones 17

### GASTCOLUMN

- Loes Heijmans: “Waar gaan we überhaupt naartoe?” 23

### DIAWEETJES

- Pomp met insulinstop 11
- Meedoen aan een fotoshoot? 25
- Extra slaap verhoogt insulinegevoeligheid 26
- Vervang zoete drankjes door water 26



# Vliegangst



Genieten in New York **18**

**28**

**Spuit- en prikangst: verre van kinderachtig!**



**Top 10** **30** Films met een rol voor diabetes

**E**en grote passie van mij en mijn man is reizen. Echter is er een punt waar we altijd rekening mee moeten houden: mijn man heeft last van vliegangst. Voordat wij een reis boeken, checkt hij de vliegtuigmaatschappij, het type vliegtuig, het aantal ongelukken met dat type, etc. Gelukkig gaat hij wel, hij probeert juist zijn angst te overwinnen door regelmatig te vliegen. Dat doen we dan ook, variërend van een weekendje IJsland tot een rondreis door Azië.

Ondanks de vliegangst van mijn man, genieten wij van onze reizen. Ik hoop dat hetzelfde geldt voor uw reizen, ondanks de diabetes. Om u hierbij op weg te helpen, leest u in deze Diactueel veel tips over reizen met diabetes. Hierbij alvast de eerste: breng in kaart hoeveel medicatie en diabetes-hulpmiddelen u nodig heeft voor uw vakantie en plaats uw bestelling op tijd. Wij leveren uw bestelling weliswaar binnen één werkdag en dit gaat bijna altijd goed. Toch raad ik u aan uw bestelling eerder te plaatsen. Mocht er iets misgaan, dan hebben we nog voldoende tijd om het samen op te lossen en kunt u met een gerust hart vertrekken.

Geniet van uw vakantie.

*Mieke Veldkamp-Adolfs, Coördinator Customer Support*



# Kwartaalservice



Uw diabeteshulpmiddelen automatisch  
aangevuld op het juiste moment!

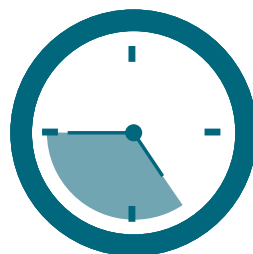
De Kwartaalservice van Mediq Direct Diabetes



**4 x**  
per jaar  
levering



**geen**  
factuur en  
verzending-  
kosten



**avond-**  
levering  
mogelijk



**gratis**  
sms voor  
levering



## Vertrouw op de Kwartaaalservice

Met diabetes heeft u veel extra's aan uw hoofd. Mediq Direct Diabetes wil u hierbij zo veel mogelijk ontlasten, bijvoorbeeld met de Kwartaaalservice. Met deze service ontvangt u uw diabeteshulpmiddelen vier keer per jaar automatisch op een met u afgesproken datum en plaats. U hoeft hiervoor geen aparte bestelling meer te doen. Mediq Direct Diabetes houdt bij wanneer u weer nieuwe hulpmiddelen nodig heeft. Dat scheelt weer.

**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'je waarin staat welk dagdeel u de bestelling kunt verwachten.

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

## GEZOCHT



### Hoofdpersoon voor documentaire 'Suikerlijers'

Charlotte Hoogakker, regisseur van o.a. 'Het Klokhuis' en 'Bikkels', gaat een documentaire maken over diabetes in de puberteit. Voor deze documentaire zoekt ze nog één of meerdere hoofdpersonen. Daarnaast roept ze jongeren met diabetes op om selfies, vlogs en blogs te plaatsen op de Facebookpagina 'Suikerlijers'. Ze zegt: "Deze input wil ik vangen in een suikerfilm van 100 mensen, 100 gezichten, 100 verhalen met één deler: suiker." Charlotte heeft zelf diabetes type 1 sinds 2011.

#### Blog, vlog of selfie plaatsen?

Ga naar Facebook 'Suikerlijers'

#### Vragen?

Mail naar Charlotte Hoogakker: [postvoorlot@gmail.com](mailto:postvoorlot@gmail.com) of regieassistent Scarlet Hijmans: [s.hijmans@hotmail.com](mailto:s.hijmans@hotmail.com) of [suikerlijers@gmail.com](mailto:suikerlijers@gmail.com)

## Een Combi Clutch voor al uw diabetesspullen

Bent u op zoek naar een tasje waarin u al uw diabeteshulpmiddelen kunt meenemen? Neem dan een kijkje in de webwinkel Prikkedief.nl. Marijke van der Stap, eigenaar en ontwerper van Prikkedief.nl, heeft onlangs het assortiment uitgebreid met een trendy Combi Clutch. "Ik merkte dat er vraag is naar een tasje waarin je al je spullen kunt meenemen, je glucosemeter, insulinepennen, Dextro etcetera. De Combi Clutch loopt waanzinnig goed. Ik gebruik hem zelf ook." De Combi Clutch is verkrijgbaar in acht hippe kleuren.

Daarnaast zit er ook een mooie Pen Clutch in het assortiment. Marijke heeft diabetes type 1 en begon vijf jaar geleden met het ontwerpen van handige en mooie producten waarin ze diabetes en fashion met elkaar combineert.



### KORTING!

Als u voor 1 augustus een bestelling doet op Prikkedief.nl, krijgt u 10% korting op uw aankoop. Gebruik de kortingscode **DIACTUEEL01**.



DE TATOEAGE OP HAAR  
ARM EN SCHOUDER  
VERTELT HET VERHAAL:  
DE DATUM VAN HAAR  
TRANSPLANTATIE, EEN  
VERWIJZING NAAR  
HAAR DONOR, DE  
HERINNERING AAN  
HAAR DIABETES EN DE  
HERWONNEN VRIJHEID

KARIN SEIP ONDERGING EEN NIERPANCREASTRANSPLANTATIE

## “Ik heb een tweede kans gekregen”

“Uw nieren functioneren nog maar voor 22%.” Deze boodschap kreeg Karin Seip (40) drie jaar geleden toen ze in het ziekenhuis lag met een streptokokkeninfectie. Op dat moment stortte haar leven in. Nu, ruim drie jaar later, heeft ze een nieuwe start gemaakt. In 2014 onderging ze een nier-pancreastransplantatie. Sindsdien is haar nierprobleem opgelost en heeft ze geen diabetes type 1 meer.

Jaren dacht Karin dat ze de veertig niet zou halen. Op haar 25ste maakte ze als gevolg van haar diabetes een ernstig ketoacidotisch-coma door en op haar 30ste raakte ze als onderwijzers op de basisschool arbeidsongeschikt als gevolg van een oogbloeding. Ze zegt: “Opeens stond ik buiten de maatschappij en leek het alsof ik niet meer meetelde. Ik heb het daar heel moeilijk mee gehad.”

**Drie opties** - Toen Karin jaren later in het ziekenhuis lag met een streptokokkeninfectie, verscheen de nefroloog (nierspecialist) aan haar bed. Haar nierfunctie was zo slecht, dat een transplantatie haar enige redding zou zijn. Karin: “Normaal gaat iemand met een slechte nierfunctie eerst dialyseren, maar bij iemand met diabetes proberen ze dit zoveel mogelijk te vermijden. De nefroloog schetste drie mogelijkheden: een nier krijgen van een levende donor, alleen een nier krijgen, of een nier én pancreas krijgen van een overleden donor. Dat laatste zou betekenen dat ik na de operatie niet alleen verlost zou zijn van mijn nierproblemen, maar ook geen diabetes meer zou hebben. Op advies van de nefroloog koos ik voor de laatste optie.

Mijn nieren hadden het immers opgegeven als gevolg van mijn diabetes. Zou ik alleen een nieuwe nier krijgen, dan bestond het gevaar dat ook deze aangetast zou worden door mijn hoge glucosewaarden.”

**Angsten en onderzoeken** - Voordat Karin op de wachtlijst voor transplantatie kon worden geplaatst, moest ze allerlei testen en onderzoeken ondergaan om te kijken of haar lichaam deze zware operatie aan zou kunnen. “Dit is een moeilijke periode geweest. Ik had last van veel angsten. Wat zou er nog meer aan het licht komen door al die onderzoeken? Mijn grote geluk is geweest dat ik in die tijd begeleiding kreeg van diabetesprofessionals die me echt verder hebben geholpen. Cobi, de diabetesverpleegkundige die ik tijdens mijn ziekenhuisopname ontmoette, heeft me begeleid bij de overstap naar insulinepomptherapie, iets wat ik eigenlijk al heel lang wilde. Ook bracht ze mij in contact met psychiatisch verpleegkundige Paul.”

**Vechten** - In de daarop volgende jaren gebeurde er veel. Door de overstap op pomptherapie





## “In het begin controleerde ik wel een paar keer per dag mijn glucose. Ik kon het niet geloven dat ik geen diabetes meer had”

daalde haar HbA1c naar 38-42 mmol/mol. Van Paul leerde ze dat worstelen met je diabetes en bang zijn voor een transplantatie normale emoties zijn. “Voor het eerst praatte ik over mijn diabetes en dat luchtte enorm op. Daarvoor deed ik dit nooit. Ik had altijd het gevoel dat mensen me niet geloofden. Paul leerde me ook om positiever in het leven te staan en liet me inzien dat het zinloos is om te vechten tegen iets dat onvermijdelijk is. Ik heb 25 jaar tegen mijn diabetes gevochten en achteraf gezien is dat verloren energie geweest.”

**Impact** - Karin doorliep alle medische en psychologische testen en in januari 2013 werd ze op de wachtlijst voor transplantatie geplaatst. De operatie zou plaatsvinden in het LUMC in Leiden. In het najaar werd ze twee keer vlak achter elkaar opgeroepen om naar het ziekenhuis te komen omdat er een donor was, maar twee keer bleek er iets mis met de organen. “Dat heeft veel impact.

Het is best moeilijk om daarna je leven weer op te pakken.”

**Ontspannen** - Op 8 februari 2014 had Karin nog maar een nierfunctie van 6%. “Ik weet het nog goed. Ik zat samen met mijn vriend op de bank een tompouce te eten toen de nefroloog belde. Ik mocht weer komen. Mijn vriend stond te stuiteren, maar ik voelde me vanaf het eerste moment rustig. Ik wist dat het dit keer goed zou komen. Ik heb me nog gedoucht, afscheid genomen van mijn vader, mijn katten en de hondjes en ben toen samen met mijn moeder en vriend naar Leiden gegaan. Ik was zo ontspannen. Mijn bloeddruk was goed, alles zag er goed uit. De infusen werden aangelegd en om 00:30 uur 's nachts kwamen ze me halen voor de operatie.”

**Geloven** - Alles verliep goed en Karin herstelde wonderbaarlijk. “Ik had vrijwel direct meer energie



# OPLUCHTING



## ALLEEN EEN PANCREAS TRANSPLANTEREN?

Tot 2015 zijn bij het LUMC in Leiden 363 gecombineerde nierpancreastransplantaties uitgevoerd, 26 pancreastransplantaties na een eerdere niertransplantatie en 3 transplantaties van alleen een pancreas.

Op [pompnet.nl](http://pompnet.nl) legt nefroloog Paul van der Boog uit waarom er slechts bij hoge uitzondering alleen een pancreas wordt getransplanteerd.

>> *Lees verder op [pompnet.nl](http://pompnet.nl)*



en ik mocht negen dagen na de operatie al naar huis. Toch heeft het wel een paar maanden geduurd voordat ik mijn lichaam durfde te vertrouwen. In het begin controleerde ik wel een paar keer per dag mijn glucose. Ik kon het bijna niet geloven. Heel langzaam bouwde ik dit af en groeide het besef dat ik geen diabetes meer had. Ik kon gewoon een dag de deur uit zonder mijn hele rugzak vol met diabetespullen! Toen ik aan de operatie begon, ging het me vooral om een nieuwe nier, maar nu realiseer ik me hoeveel makkelijker het leven is zonder diabetes.”

**Medicijnen** - Karin moet nu haar hele leven medicijnen slikken die ervoor zorgen dat haar lichaam haar nieuwe, lichaamsvreemde organen niet afstoot. Een nadeel hiervan is dat deze medicijnen ook haar weerstand tegen andere lichaamsvreemde stoffen verlagen, zoals bacteriën of virussen. Dit maakt dat Karin extra vatbaar is voor infecties. “Ik merk dat een wondje bijvoorbeeld minder snel geneest. Van andere mensen die een transplantatie hebben ondergaan, hoor ik dat ze vaker last hebben van blaasjes in de mond of van aanhoudende blaasontstekingen.” Naast een verminderde weerstand kunnen deze medicijnen nog meer bijwerkingen hebben.

“Ik heb bijvoorbeeld de eerste vijf maanden enorme last gehad van haaruitval. Gelukkig is dat nu over en heb ik er meer krul voor teruggekregen. Je kunt ook huidproblemen krijgen. Zo moet ik altijd een hoge zonnebeschermingsfactor gebruiken, want door de medicijnen heb ik een verhoogde kans op huidkanker.”

**Eeuwig dankbaar** - Een jaar na haar transplantatie heeft Karin informatie opgevraagd over haar donor bij haar transplantatiecoördinator. “Sindsdien weet ik dat mijn organen afkomstig zijn van een vrouw van 42 jaar. Eerst was dit schrikken, maar ik weet dat zij niet voor of door mij is doodgegaan, maar wel bij leven een keuze heeft gemaakt om mensen te helpen, waarvan ik er dus één ben. Op dit moment wil ik niet meer weten. Alles wordt veel emotioneler als je opeens weet hoe iemand leefde, hoe iemand stierf en wie ze heeft achtergelaten. Er bestaat een stichting die deze informatie, bij wederzijds goedvinden, uitwisselt tussen de nabestaanden van de donor en de getransplanteerden. Maar wie weet wil ik het over tien jaar wel weten als ik nog gezond ben en de pijn bij de nabestaanden minder vers is. Ik heb een tweede kans gekregen en ben haar eeuwig dankbaar voor haar donorschap.”



## Nieuwe pomp? Test de Animas Vibe

Animas biedt mensen die een nieuwe insulinepomp gaan kiezen de mogelijkheid om de Animas® Vibe™ te testen. Mensen die hiervoor belangstelling hebben, kunnen een afspraak maken om de pomp thuis uit te proberen en hierbij instructies te krijgen.

### Voedsellijst

De Animas Vibe beschikt over een voedsellijst waarin u alle gewenste voedingsartikelen kan opzoeken. Dit maakt koolhydraten tellen een stuk makkelijker. In deze lijst kunt u toevoegen, verwijderen en producten in 'favorieten' plaatsen. Bovendien is deze pomp waterdicht.

### Interesse?

Informeer bij Heleen Besselink, 06 532 249 13, Ine Huisman, 06 515 968 12 of Jennefer Timisela 06 542 069 43 naar de mogelijkheden.



## NIEUW: OneTouch Select Plus

Onlangs heeft LifeScan de OneTouch® Select® Plus bloedglucosemeter geïntroduceerd. Dit is de eerste uit een nieuwe reeks bloedglucosemeters van LifeScan. De meter combineert nauwkeurige meetresultaten met eenvoud en persoonlijke instelmogelijkheden. Net als alle glucosemeters geeft de OneTouch Select Plus de testuitslagen weer in mmol/l. Daarnaast ziet u met een kleurindicatie ook direct of uw waarde te laag, binnen bereik of te hoog is. Uit onderzoek blijkt dat mensen met behulp van de kleurindicaties beter kunnen interpreteren of hun bloedglucose te laag, goed of te hoog is.

De OneTouch Select Plus voldoet aan de nieuwste ISO-norm 15197:2013 en heeft een TÜV Rheinland®-keurmerk. Mede hierom wordt de OneTouch Select Plus door alle zorgverzekeraars in Nederland vergoed.

[onetouch.nl](http://onetouch.nl)



## Klinion pen- naalden voor minder pijn

De Klinion Diabetes Care soft fine® plus pennaalden zijn nu verkrijgbaar in zes lengtematen: 4, 5, 6, 8, 10 en 12. Deze pennaalden zijn ontworpen om zo weinig mogelijk pijn te veroorzaken bij het toedienen van insuline. Dankzij de facet geslepen punt, het silicone bescherm laagje en de dunnere naald, gaat deze perfect door de huid. Dit minimaliseert de kans op huidirritatie en vermindert de druk bij het inspuiten. Daarnaast stroomt de insuline beter door de naald en vergemakkelijkt het nieuwe beschermhoesje het op- en afdraaien.

### Ook proberen?

Wilt u zelf proberen of deze naald bij u past? Neem dan contact op met de gratis Service en Bestellijn, 0800 - 022 18 58, en vraag naar de Klinion-pennaalden.

## GLUCOFIX TECH, eenvoudig in gebruik

Onlangs introduceerde Menarini Diagnostics de GLUCOFIX® TECH, een betrouwbare en moderne bloedglucosemeter. De meter is eenvoudig in gebruik en heeft een grote en brede teststrip. Bovendien is de GLUCOFIX TECH uitgerust met Near Field Communication techno-

logie (NFC) waarmee bloedglucosewaarden draadloos naar uw tablet of smartphone gestuurd kunnen worden. De GLUCOFIX TECH voldoet aan de ISO 15197-2013 norm en verwacht een dezer dagen het TÜV Rheinland®-keurmerk. Kijk voor meer informatie op [glucifix.nl](http://glucifix.nl)





# Nieuwe pomp met automatische insulinstop

In mei introduceerde Medtronic een nieuwe insulinepomp: de MiniMed® 640G. Deze insulinepomp heeft een kleurenscherm en kan gebruikt worden met de verschillende infuussets van Medtronic. De MimiMed 640G werkt samen met de glucosemeter van Bayer, de Contour® Next LINK 2.4. Deze meter kan de glucosewaarde naar de pomp sturen en op afstand een bolus geven.

Wordt de pomp gebruikt in combinatie met de Enlite® Glucosesensor, dan heeft de gebruiker 24/7 zicht op zijn of haar glucosewaarden. De waarde die de sensor weergeeft, verschilt nog maar vijf minuten van de actuele glucosewaarde. Wel moet de sensor

nog meerdere keren per dag gekalibreerd (geijkt) worden met een glucosewaarde verkregen door een vingerprik.

Bijzonder is dat deze nieuwe pomp een automatische insulinstop heeft bij een lage glucosewaarde en ook automatisch weer start met de toediening van insuline zodra de glucosewaarde stijgt. Uiteraard functioneert dit alleen als de pomp wordt gebruikt in combinatie met de Enlite Glucosesensor.



Lydia Mossel en Wietske Wits



## Meer lezen?

**Wietske Wits, 37, heeft diabetes sinds haar derde.**

**Ze gebruikt de 640G in combinatie met de Enlite Sensor.**

**Op [pompnet.nl](http://pompnet.nl) leest u haar ervaringen.**



## Houdbaarheidsdatum glucagen

Veel mensen met diabetes die insuline gebruiken, hebben een GlucaGen Hypokit. Deze hypokit wordt gebruikt als iemand als gevolg van een ernstige hypo niet meer in staat is iets zoets te drinken of eten. De hypokit bevat glucagon, een hormoon dat ervoor zorgt dat de glucosewaarde weer gaat stijgen. Glucagon moet in een spier worden geïnjecteerd. Het kan zijn dat u een lange tijd geen

glucagon nodig heeft. Check daarom regelmatig de houdbaarheidsdatum van uw GlucaGen Hypokit, zodat u niet voor verrassingen komt te staan op het moment dat u wel glucagon nodig heeft. Ook is het belangrijk dat uw naasten, die de glucagoninjectie moeten toedienen in geval van nood, regelmatig de gebruiksaanwijzing doornemen, zodat ze op het moment van een ernstige hypo weten wat ze moeten doen.



## Speciale diabetesschoenen

Voor mensen met diabetes met beginnende voetproblemen hebben de schoenenconcerns Dolcis en Scapino de speciale ORCHARD diabetescollectie. Deze comfort schoenen zijn ontworpen met een expertteam van het Diabetes Fonds. Van ieder verkocht paar gaat € 1,- naar het Diabetes Fonds voor wetenschappelijk onderzoek. [Diabetesschoenen.com](http://Diabetesschoenen.com)

De komende maanden gaan veel mensen op vakantie. Helaas krijgt u van uw diabetes geen vrij maar op de komende pagina's vindt u veel tips die u kunnen helpen volop van uw vakantie te gaan genieten.

## Strandvakantie

Heerlijk een dag naar zee, of misschien wel een complete strandvakantie. Strand betekent zand, zee en hopelijk zon! Als u hier rekening mee houdt, kunt u verder zorgeloos genieten.

**Zon** - Als insuline warmer wordt dan 25 °C neemt de werking af. Een pomp of insulinepen in de volle zon laten liggen, is daarom niet verstandig. Vaak wordt insuline wat troebel als het te warm is geworden. Ook teststrips en glugacon mogen niet worden bewaard in de warme zon.

Bewaar uw insuline en andere hulpmiddelen op een zo koel mogelijke plaats:

- In een koelbox (pas op, leg insuline NIET tegen de koelelementen want eenmaal bevroren insuline is onwerkzaam)
- In een isolerend koeltasje
- Tussen handdoeken
- In een thermosfles met wijde opening
- goed verpakt en vindbaar ingraven in het zand

Laat niets achter in de auto als u op het strand ligt: in het handschoenenkastje of op de hondenplank wordt het al snel veel te warm!

**Zee** - Zwemmen met de insulinepomp kan alleen als uw pomp waterdicht is. Zo niet, dan kunt u de pomp afkoppelen, op een koele plek leggen en een duik nemen. Controleer wel iets vaker uw bloedglucosewaarde en bolus zodanig iets bij als u de pomp weer aankoppelt.

**Zand** - is niet echt een probleem als u insuline spuit met de pen. Heeft u een insulinepomp? Zorg er dan voor dat er geen zand op de pomp komt. Zand kruipt ook in kleine, vaak onzichtbare openingen en kan de pomp van binnen beschadigen. Een plastic beschermhoesje of koeltasje biedt uitkomst.

TEKST: NATHALIE EKELMANS

### TIP 1

Koop een handig **KOELTASJE**.

Om Frio-tasjes te gebruiken is alleen water nodig. Als de kristallen die zich in de wand van het tasje bevinden vochtig worden, zwellen ze op tot een verkoelende gel. De koeltasjes houden uw insulinepennen, -pompen en ampullen tot 45 uur op temperatuur bij een buitentemperatuur van maximaal 38 °C.

### TIP 2

**INFUUSPLEISTERS** kunnen door water, zweet en zonnebrandcrèmes loslaten. Voor de zekerheid kunt u dus extra infuussets en pleisters meenemen. Waar u wel rekening mee moet houden: een infuuspleister heeft twee uur nodig om goed te hechten, dus niet vlak voor het zwemmen een nieuw naaldje inbrengen!

### TIP 3

Wilt u een dagje naar het strand **ZONDER INSULINEPOMP**? Koppel dan de pomp af na het ontbijt en sluit deze weer aan zodra u thuis bent. Het advies is om elke drie uur kortwerkende insuline te spuiten met een insulinepen. Overleg vooraf met uw diabetesverpleegkundige over de benodigde hoeveelheden. Let op: ook de insulinepen moet koel bewaard blijven!

U kunt de koeltasjes bestellen bij [mediqdirectdiabetes.nl](http://mediqdirectdiabetes.nl), kijk bij 'overig'.





## Warmte

Merkt u ook dat uw bloedglucose verandert zodra de temperaturen hoger worden? Door warmte gaan bloedvaten meer openstaan, waardoor insuline sterker werkt. Veel mensen hebben in de zomer dan ook een groter risico op hypo's. Toch zijn er ook mensen die juist hoge bloedglucosewaarden krijgen bij warm weer. Ook dat kan: hitte zet het lichaam onder stress en stress kan de bloedsuikerspiegel doen stijgen.

### TIP 1

Als u wat vaker uw bloedglucose meet, zult u het effect van warmte op uw lichaam ontdekken. Heeft u veel last van hypo's? Overleg dan met uw diabetesverpleegkundige of het zinvol is uw insulineschema aan te passen. Heeft u juist meer hoge waarden? Ook dat kunt u bespreken met uw diabetesverpleegkundige.

### TIP 2

Transpireert u veel bij warm weer? Als u de insulinepomp draagt op een plek waar u veel transpireert, zoals aan een sport-bh, is het verstandig de pomp te beschermen tegen vocht, bijvoorbeeld met een beschermhoesje.

## Stijn ging op voetbalkamp



“Je wilt dat je kind gewoon mee kan doen”

**J**e hebt net diabetes en je hele team gaat op voetbalkamp. Dan wil je toch mee? Stijn Krouweel (12) in elk geval wel! “Stijn heeft pas een paar maanden diabetes, maar hij gaat er heel goed mee om”, vertelt zijn moeder Anita. “Hij heeft altijd een rugzakje bij zich met zijn insulinespuit, dextro en meetspullen. Hij regelt het meeste zelf. Op kamp had hij extra zoete snacks mee en light frisdrank – dat is er meestal niet op een kamp. Eén van de leiders hebben we uitleg gegeven over de diabetes van Stijn en ook uitgelegd hoe de GlucaGen® HypoKit werkt. Op kamp zijn de jongens zo actief, zeker op een voetbalkamp. Mocht hij buiten bewustzijn komen door een te lage bloedsuiker, dan kon deze meneer in elk geval de ‘noodspuit’ gebruiken. Ook zat hij bij Stijn in de groep tijdens de speurtocht en hield een extra oogje in het zeil; het is fijn als in elk geval één persoon goed op de hoogte is en weet hoe hij moet handelen. Dat is niet nodig geweest. Stijn heeft regelmatig zijn bloedsuiker gemeten en hij bleef redelijk stabiel. Zelfs nadat hij een hele nacht was opgebleven. Ik denk dat ik me drukker heb gemaakt dan Stijn zelf. Je wilt zo graag dat je kind gewoon met alles mee kan doen, maar je hebt toch ook zorgen over zijn diabetes. En Stijn? Die heeft lekker gesport en lol gehad!”



# Ziek op vakantie

Een griepje, koorts of voedselvergiftiging ... dat kan helaas ook tijdens de vakantie gebeuren!

**Koorts** kan de diabetes flink ontregelen. Koorts is als stress voor het lichaam en door de stresshormonen wordt het lichaam bij een temperatuur hoger dan 38°C ongevoeliger voor insuline. Bij koorts is dan ook het advies om minstens dezelfde hoeveelheid insuline te gebruiken en vaak nog meer dan normaal, zelfs wanneer u minder eet. Vooral extra drinken is erg belangrijk bij koorts. De bloedglucose stijgt als er te weinig vocht in het lichaam is.

Zeker in niet-Europese landen, waar de regels voor goede hygiëne vaak niet zo streng zijn, komt regelmatig **voedselvergiftiging** voor. Meestal begint dat met acute buikpijn, diarree en/of misselijkheid en braken. Deze verschijnselen treden 8-24 uur na het eten van het besmette voedsel op. Het belangrijkste advies: voorkom uitdroging! Drink zo veel mogelijk,

zeker 2 tot 3 liter, bij voorkeur water uit flessen. Kleine slokjes Coca Cola helpen om de maag tot rust te brengen.

Tegen **diarree** zijn goede tabletten verkrijgbaar bij de apotheek en drogist. Houdt de diarree aan, neemt u dan ook **ORS** voor het aanvullen van vocht en zouten. ORS bevat een kleine hoeveelheid glucose, slechts 2 gram per 100 ml oplossing. U zult hier dus geen hoge bloedsuiker van krijgen. ORS kunt u bij de meeste apotheken kopen. Lukt dat niet? Dan zijn ook sportdrankjes die zowel suikers als zouten bevatten effectief.

Moet u **braken**, heeft u last van misselijkheid en/of heeft u hoge bloedglucosewaarden? Dit zijn tekenen van uitdroging. Onderneem onmiddellijk actie en neem contact op met uw behandelaar of een lokale arts.

## REISVERZEKERING

Goed verzekerd op vakantie? Dat scheelt een hoop stress. Vrijwel iedereen is verzekerd tegen ziektekosten middels de basiszorgverzekering. De vraag is: valt de medische zorg in het buitenland daar ook onder?

- De basiszorgverzekering dekt acute medische hulp in buitenland, maximaal tot het reguliere tarief in Nederland.
- Een aanvullende zorgverzekering zorgt meestal voor een extra dekking in het buitenland voor de medische kosten, indien die hoger uitvallen dan het Nederlandse tarief.
- Heeft u geen aanvullende verzekering of slechts een beperkte dekking? Sluit dan een reisverzekering af met dekking voor medische kosten in het buitenland.
- Controleer altijd uw zorgverzekering voordat u een reisverzekering afsluit om dubbele dekking en onnodige kosten te voorkomen.
- Veel reis- en annuleringsverzekeringen hebben een clause waarin staat dat ongevallen ten gevolge van bestaande aandoeningen zijn uitgesloten. Diabetes is een bestaande aandoening. Mocht u een reisverzekering hebben, kijk dan altijd of de bovengenoemde clause daarin is opgenomen.

### TIP

Neem uw verzekeringspapieren mee, internationale telefoonnummers van de leveranciers van insuline en diabeteshulpmiddelen, het noodnummer van uw arts en diabetesverpleegkundige. Informeer bij uw verzekeraar naar mogelijke buitenlandse hulp of servicecentra.



# VERZEKERING

## Diabetes in het buitenland

**Insuline** - In de meeste landen is insuline verkrijgbaar bij de apotheek. Maar soms onder een andere naam. Het is daarom heel belangrijk de stofnaam te weten: die staat op de originele verpakking en op de medische verklaring van de apotheek. Zo is de stofnaam van:

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| NovoRapid®    | - insuline aspart   |
| Humalog®      | - insuline lispro   |
| Lantus®       | - insuline glargine |
| Levemir®      | - insuline detemir  |
| Tresiba®      | - insuline degludec |
| Humuline® NPH | - insuline isofaan  |
| Insulatard®   | - insuline isofaan  |

**Meeteenheden** - Belangrijk om te weten als u een arts bezoekt: de buitenlandse meeteenheden voor bloedglucosewaarden kunnen anders zijn dan u gewend bent. In veel landen worden de bloedglucosewaarden namelijk aangegeven met een meeteenheid in mg/dL. In Nederland wordt gemeten in mmol/L. Een gemeten waarde in mg/dL ligt 18 keer hoger dan de waarde in mmol/L, dus 1 mmol/L = 18,016 mg/dL.

**Medische verklaring** - Neem altijd uw diabetespaspoort mee. Hierin kunnen omstanders of hulpverleners zien dat u diabetes heeft. In deze medische verklaring

kunt u samen met uw voorschrijver de generieke namen (stofnamen) van uw medicijnen noteren. Hierdoor worden ze wereldwijd herkend. Dit paspoort kunt u in combinatie met uw kwartaalbestelling aanvragen bij Mediq Direct Diabetes. Bel hiervoor naar de Customer Service: 0800 - 022 18 58 (gratis).

**Patiëntenorganisaties** - Elk land heeft medische voorzieningen voor mensen met diabetes. Heeft u hulp nodig in het buitenland? Een overzicht van alle diabetespatiëntenorganisaties vindt u op [idf.org](http://idf.org).

## Bloedglucose meten in extreme omstandigheden

Een vakantie hoog in de bergen, of aan een warm strand? Het kan zijn dat de uitslag van uw bloedglucosemeter niet volledig betrouwbaar is. Kijk daarom in de gebruiksaanwijzing wat het maximale hoogtebereik is en de maximale temperatuur, of vraag dit na bij de fabrikant van uw bloedglucosemeter. Onderzoek toonde aan dat meters boven de 3.000 meter minder betrouwbaar zijn, mogelijk doordat er op hoogte minder zuurstof is om de meetreactie in de glucosemeters goed te laten verlopen.

### **Gebruikt u een continue glucosesensor?**

Doordat de sensor onderhuids zit en het menselijk lichaam een constante temperatuur heeft, heeft de buitentemperatuur geen invloed op de sensor. Of het nu 40 °C is of 20 °C vriest. Ook hoogte heeft geen invloed op de sensoren; houdt u er wel rekening mee dat hoogte invloed heeft op de insulinebehoefte. Op zeer grote hoogte - boven de 3.000 meter - neemt bij de meeste mensen de insulinebehoefte toe.



### **VEILIG OP REIS?**

Bestel een SOS-design armbandje op [healthband.nl](http://healthband.nl)



# Zonvakantie met de pomp



**D**e hele dag zwemmen en zonnen, heerlijk! Dat vinden Jolie (bijna 12) en haar familie. En dat kan ook met de insulinepomp. Jolie heeft ruim zeven jaar diabetes en gebruikt sinds vijf jaar een insulinepomp. Een keer per jaar reist zij af naar Egypte, waar haar vader graag duikt en de rest van het gezin vooral in en naast het zwembad ligt.

**Afkoppelen** - Haar moeder Monique vertelt: "Als Jolie het water in gaat, bewaren we de pomp en haar meetspullen in de tas met handdoeken en kleding, bij het strandbed. Die tas zet ik op een plekje in de schaduw. Zodra ze uit het water komt, koppelt ze de pomp weer aan.

In het begin heb ik me daar wel druk over gemaakt: wordt de insuline niet te warm? Werkt het nog wel? Maar het gaat prima zo. We controleren wel wat vaker haar bloedsuiker - ook in de nacht - en als het nodig is bolust ze iets bij. Omdat ze de hele dag actief is, zijn haar waarden beter dan thuis!"

**Ouder** - Als ze niet in het water is, draagt Jolie haar pomp aan haar bikini, of aan een band om haar buik onder een strandjurkje. Toen ze jonger was droeg ze haar infuuspleister op haar been of bil, en maakte het Jolie echt niet uit dat anderen dat konden zien. Nu ze wat ouder wordt draagt ze die liever

onder haar bikinibroekje.

**Vliegen** - En het vliegen met de pomp? Ook dat gaat goed. Monique: "Het detectiepoortje piept meestal wel als Jolie er met haar pomp doorheen loopt. Ze voelt zich dan wat opgelaten. Eén keer werden we apart genomen op het vliegveld in Düsseldorf vanwege de insuline die ik in mijn handtas had. De douane vertelde dat terroristen ook wel eens kinderen gebruiken om explosieven te vervoeren. Heel goed dat ze zo streng zijn. Dankzij de medische verklaring van het ziekenhuis was het gelukkig al snel duidelijk dat Jolie de insuline nodig heeft voor haar diabetes."



## TIP VOOR OUDERS

Ruth Sopacua bestelde deze tijdelijke tattoo's voor haar zoon die sinds drie maanden diabetes type 1 heeft. Hij is er heel blij mee. Te bestellen op [t1d.club](https://www.t1d.club).





## Vliegen door tijdzones

Gaat u vliegen? Binnen Europa is het geen probleem, maar bij langere vluchten is het belangrijk rekening te houden met het tijdsverschil. Met de insulinepomp zult u niet veel last ondervinden. Zet uw pomp bij vertrek al op de tijd van het land van aankomst. Spuit u insuline met de pen? Tot vier uur tijdsverschil kunt u opvangen met kortwerkende insuline. Bij grotere verschillen moet u de dosis langwerkende insuline aanpassen.

**A**ls u naar het westen reist (bijvoorbeeld naar Amerika), dan duurt de dag voor u langer dan 24 uur en heeft u die dag meer insuline nodig. Als u vier keer per dag insuline spuit:

- spuit u extra kortwerkende insuline bij de extra maaltijd(en) die u neemt. De hoeveelheid kortwerkende insuline baseert u op het geschatte aantal koolhydraten in de maaltijd;
- schuift u de langwerkende insuline vooruit tot het tijdstip (lokale tijd) dat u normaal gesproken de langwerkende insuline spuit. Dus wanneer u om 22.00 uur gewend bent uw langwerkende insuline te spuiten dan doet u dat nu ook maar dan om 22.00 uur lokale (bijvoorbeeld Amerikaanse) tijd.

Als u naar het oosten reist (bijvoorbeeld naar China), dan duurt de dag voor u minder dan 24 uur en heeft u die dag minder insuline nodig. Als u vier keer per dag insuline spuit:

- spuit u de avond voor uw vertrek  $\frac{3}{4}$  van de hoeveelheid langwerkende insuline;
- past u de kortwerkende insuline aan, aan het aantal maaltijden en het geschatte aantal koolhydraten in de maaltijd.

Vraag uw arts of diabetesverpleegkundige een insulineschema voor onderweg op te stellen. De daadwerkelijke hoeveelheid insuline die u nodig heeft, blijft moeilijk te voorspellen. Het hangt af van de hoeveelheid insuline die u normaal gesproken spuit, wat u eet, hoe u zich voelt tijdens de reis en van uw biologische klok. Stem de hoeveelheid insuline daarom altijd af op uw bloedglucosewaarden.

### TIP 1

Vervoer insuline altijd in uw **HANDBAGAGE**, het liefst verdeeld over twee tassen in verband met kans op beschadiging of kwijtraken van bagage. Onaangeboden vloeibare medicijnen (zoals insuline) mag u zoveel meenemen als nodig is voor de vlucht én het verblijf in het buitenland. Het is verstandig uw diabetesverpleegkundige of apotheek om een medische verklaring te vragen. Bewaar insuline niet in uw koffer: in het bagageruim van een vliegtuig kan het vriezen en hier kan insuline niet tegen. Verdeel uw insuline het liefst over twee tassen.

### TIP 2

Bij de 'normale' **CONTROLE OP EEN VliegVELD** gaat uw bagage op een lopende band door een scanner en loopt u zelf door het toegangspoortje. Daar hoeft u zich in elk geval in Nederland geen zorgen over te maken. Schiphol Security laat weten dat de security apparatuur geen gebruik maakt van röntgenstraling. 'Wat ons betreft kan uw insulinepomp gewoon door de scan. Indien u om wat voor reden dan ook niet wilt dat die door de scan gaat, kunt u uw insulinepomp in uw handbagage vervoeren. Wij verzoeken u dan wel om een doktersverklaring mee te nemen.'

### PAS OP!

#### FULL BODY SCANNERS

Wees voorzichtig met de full body scanners. Dat zijn de scanners die gebruikt worden voor de 100% controles op vliegvelden. Hier wordt wel gebruik gemaakt van röntgenstraling om zo in het lichaam te kunnen kijken om ingeslikte voorwerpen te kunnen traceren. Ze kunnen voor foutmeldingen zorgen en de kans bestaat dat de pomp stopt met de toediening van insuline.



#### **NIETS VERGETEN!**

Op [pompnet.nl](http://pompnet.nl) en [mediqdirectdiabetes.nl](http://mediqdirectdiabetes.nl) vindt u een volledige vakantiechecklist



Doeschka Motmans, heeft diabetes type 1 sinds haar twaalfde. Zij is werkzaam bij Mediq Direct Diabetes als Business Development Manager.

# Genieten in New York

In de voorjaarsvakantie ging Doeschka samen met haar kinderen een week op bezoek bij haar broer, die vlakbij New York woont. Haar doel was een leuke, relaxte vakantie en zoveel mogelijk genieten. Af en toe een hoge of lage glucose, had ze vooraf al ingecalculeerd. Hoe verging het hun in New York?





# REISVERSLAG



2

23-04 | Help, laatste avond voor vertrek. 22:30. Nog niets ingepakt. Stress! Checklist van Mediq Direct bij de hand. Ik ga voor het eerst zonder reservepomp. **1** Ik durf het aan, de reservepen zit in mijn handtas. Ik stap in bed met een waarde van 5,2. Tevreden!



3

24-04 | Poeh, wat een zit. Hoe schat ik mijn onbekende vliegtuigmaaltijd in? **2** Zeven uur later landen we in New York, terwijl het hier zes uur vroeger is dan in Nederland. Mijn broer haalt ons op. Bij thuiskomst eten we pizza. Om 21:30 zijn we moe en gaat het lichtje uit. 's Nachts word ik twee keer wakker met waarden van 9,8 en 6,7. Om 05:00 zijn we klaarwakker. Ik doe wat oefeningen en maak een wandeling met mijn dochter en de hond.



25-04 | Pancakes. Amerikaans ontbijt. **3** Ik ga voor safe en kies yoghurt. De volgende ochtend ga ik overstag voor de lekkere cakejes en bekoop dit met een waarde van 14,4. Goede reden flink te gaan wandelen met mijn broer en de hond.



26-04 | Rara, hoeveel koolhydraten? Ik ben voorzichtig. Het is een Tibetaanse maaltijdsoep **4**, gemaakt door mijn 15-jarige neef.



13

27-04 | Eerste dag New York. Starbucks, M&M Store **5**, Broadway, MOMA Museum **6**, heerlijke lunch, even tellen, ...? En hoeveel wandelen? Hmmm, ik weet het nog niet. Om 19:00 uur een waarde van 6,1!

28-04 | Een heerlijke dag! Met de hop on/ hop off bus, downtown: Fifth avenue, Chinatown, Ellis Island en Statue of Liberty **7**. Lekker zonnetje en een mindset van 'we zien wel hoe de dag loopt'. We sluiten de dag af met een diner bij Thank god it's Friday **8**.

29-04 | Laatste dag New York. Vandaag doen we uptown en het Guggenheim **9**. Ik sla een Oreo-ijsje over **10**; ik vind het toch lastig inschatten. 's Avonds zijn we weer bij mijn broer. Rust!

30-04 | Heerlijke laatste dag. Na onze winkel- en lunchactie (mijn zoon spot een ruim assortiment diabeteshulpmiddelen! **11**), basketballen **12** en met de hond spelen. **13** Beweging.... heerlijk voor mijn bloedsuiker!

31-04 | Om 9.00 uur 's morgens komen we in Nederland aan. Nu volgt de grootste uitdaging van de vakantie ... vechten tegen de slaap. 's Middags ga ik toch even liggen ... na dromend van de leuke week met mijn geweldige kinderen en het gezin van mijn broer.

## TIPS

Op [pompnet.nl](http://pompnet.nl) geeft Doeschka tips voor een zorgeloze vakantie

## ANDERE ETENSTIJDEN

In sommige landen gaat men veel later aan tafel dan in Nederland. Als u zelf uw insulinedosering kunt aanpassen, kunt u hier rekening mee houden. Gebruikt u tabletten die hypo's kunnen veroorzaken of langwerkende insuline, neem dan alvast op de 'Hollandse' etenstijd bijvoorbeeld een cracker of een stuk fruit.

## SPUITEN UITSTELLEN

Gaat u uit eten? Spuit de insuline dan pas als uw eten echt op tafel staat. Tussen bestellen en opdienen kan namelijk veel tijd zitten. Als u uw eten ziet, kunt u bovendien ook beter inschatten hoeveel u daarvan gaat eten, hoeveel koolhydraten die portie bevat en hoeveel insuline u daarvoor nodig hebt.



*Wist u dat het bij de meeste vliegmaatschappijen mogelijk is 15 kilo extra mee te nemen als medische bagage?*



## Met een goede voorbereiding komt u verder

Ieder land en zelfs iedere streek heeft zijn eigen gewoontes, ook wat eten en drinken betreft. Door thuis al letterlijk en figuurlijk voor te proeven, geniet u dubbel van uw vakantie.

Op internet is veel informatie te vinden over typische producten, gerechten en de verschillende maaltijden en tijden waarop deze in de diverse landen genuttigd worden. Vul in een zoekmachine 'eten in [land van bestemming]' in, en u krijgt vast veel informatie voorgeschoteld waar u uw voordeel mee kunt doen. Is couscous bijvoorbeeld het nationale gerecht in het land van uw bestemming, dan is het handig om dit thuis eens klaar te maken en de portie af te wegen die bij de door u gewenste hoeveelheid koolhydraten past. Kijk in uw koolhydratentabel of -app of de hoeveelheid koolhydraten in veelgebruikte producten/gerechten er in vermeld staat, zoek eventueel op internet of vraag uw diëtist, en vul de gegevens in uw tabel of app aan.

**Onderweg** - Files en vertragingen kunnen uw reisschema aardig in de war schoppen. Niet fijn, maar door te zorgen voor een noodvoorraad kunt u in ieder geval voorkomen dat uw glucosespiegel ontregeld raakt. Het is handig om druivensuiker, water, fruit, crackers, vruchtensap of houdbare (chocolade)melk bij de hand te hebben. Let op: als u met het vliegtuig reist, mag u in uw handbagage alleen verpakkingen met maximaal 100 ml vloeistof (totaal max 1 liter) meenemen. U kunt bijvoorbeeld wel een klein flesje van uw eigen vertrouwde onverdunde limonadesiroop meenemen en dit tijdens de vlucht aanlengen met water. Uw voorraad is ook handig als u uitstapjes maakt in uw vakantieland: leuke band, verdoofd, supermarkt gesloten.

**Bagage** - In sommige landen is een voedingswaardedeclaratie niet verplicht, en op onverpakte

producten zoals fruit en brood staat sowieso niets vermeld. In de meeste landen wordt de term 'light' niet gebruikt op de verpakking van dranken, vaak wordt 'zero' vermeld, of bijvoorbeeld 'dietcoke'. Het is ook niet altijd duidelijk op te maken of en hoeveel suiker is toegevoegd en welke zoetstof gebruikt is. Het is hierdoor extra moeilijk om de hoeveelheid koolhydraten te achterhalen. Op een rustig moment de porties wegen en de analyse in een tabel of app nazoeken kan dan handig zijn. Uw eigen vertrouwde producten meenemen is een andere optie. Weet u dat het bij de meeste vliegmaatschappijen mogelijk is 15 kilo extra mee te nemen als medische bagage? Denk aan extra controle materiaal, druivensuikertabletten, weegschaaltje of voedingsmiddelen. Informeer bij uw maatschappij of dit mogelijk is en wat de eventuele kosten zijn, en regel het ruim van te voren.

**Koolhydraatarm** - Gebruikt u koolhydraatarm brood en crackers? Deze zijn meestal slecht verkrijgbaar in het buitenland. Hebt u de mogelijkheid om meer bagage mee te nemen, dan kunt u uw eigen crackers en misschien zelfs broodbakmix en broodbakmachine meenemen. U kunt ook thuis uitproberen of het invriezen van koolhydraatarm brood een goede mogelijkheid is als uw reis niet te lang duurt en u op uw vakantiebestemming een diepvries kunt gebruiken. Kiest u ervoor om een tijdje vakantie te nemen van uw koolhydraatarme dieet, vergeet dan niet uw hoeveelheid insuline of medicijnen aan te passen.

Kortom, het is soms even puzzelen maar met een goede voorbereiding, komt u een heel eind.



# Het MiniMed® 640G-systeem met exclusieve SmartGuard®-technologie

« Intelligent for Better Control »



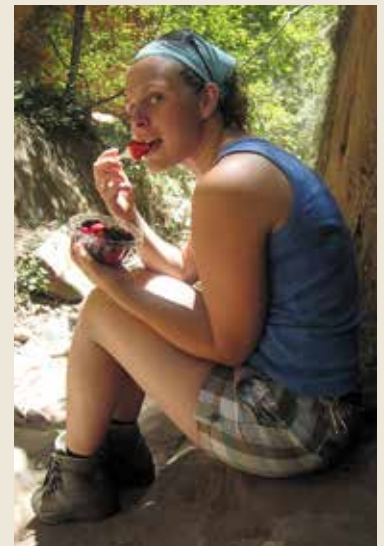


“Italië is natuurlijk een prachtig land met heerlijk eten, maar net bij dat laatste gaat het nu zo vaak mis.”

## Waar gaan we überhaupt naartoe?

Vakantie en stress ... dat zijn twee woorden die eigenlijk niet bij elkaar passen. Je gaat juist op vakantie om te ontstressen, om even je drukke dagelijkse bezigheden achter je te laten en te genieten van rust, zon, zee, cultuur of wat je dan ook maar wil. Bij mij zit de vakantiestress dit jaar vooral in: waar gaan we überhaupt naartoe? Sinds ik fulltime weddingplanner ben, plannen we onze vakantie altijd vrij laat in, tussen de bruiloften door. Dat houdt in dat ik vorige week opeens bedacht: over zes weken kunnen we er wel even tussenuit, maar nu moet de hele vakantie nog gepland worden. Ik vraag aan mijn man Remco waar hij naartoe zou willen. “Italië!”, roept hij zonder twijfel. Italië is natuurlijk een prachtig land met heerlijk eten, maar net bij dat laatste gaat het nu zo vaak mis. Ik denk terug aan onze huwelijksreis in het romantische Toscane. De ene pizza smaakte nog beter dan de andere pasta en mijn nachtelijke bloedglucosewaarden kwamen twee weken lang niet onder de 15 terecht. Wat ik ook deed, de verborgen vetten in die lekkere kazen en pesto’s en ijsjes nog laat op de avond hielden me twee weken lang uit mijn slaap. Onze reis was verder heerlijk, maar dat dit het eerste is waar ik vijf jaar later nog aan denk, zegt wel genoeg.

Nee, dan onze reis naar Amerika. Wie zegt dat ze daar alleen maar vet eten hebben, is er nog nooit geweest. We maakten een rondreis van drie weken door West-Amerika en of het nu mijn yoghurt-met-vers-fruit-ontbijt in San Francisco was, een spinazie-aardbei-noten-salade in Las Vegas of in een groente-wrap als lunch bij de Grand Canyon, overal kwam ik de meest gezonde combinaties tegen. En je kunt natuurlijk wel raden wat dat met mijn suiker deed. Helemaal in combinatie met de vele mooie wandelingen die we deden, had ik drie weken lang bloedglucosewaarden om trots op te zijn! Maar goed, Italië wordt het dus niet en Amerika zit er dit jaar helaas ook niet in. Ons oog valt op Griekenland. Daar waren we in 2005 en behalve dat dat een heerlijke vakantie was, kan ik me niet meteen vreselijke diabetesherinneringen voor de geest halen. Dat moet een goed teken zijn. Op zoek naar een appartement, zodat ik de verleidingen van een overdadig ontbijt niet hoeft te weerstaan en af en toe ook zelf iets klaar kan maken als mijn suiker daarom vraagt. Volgend jaar start ik mijn zoektocht eerder. Naar een pension zoeken waar ik mijn diabetes een weekje naar toe kan brengen ...



Naam // Loes Heijmans-Beek  
Werk // Weddingplanner  
Leeftijd // 31 jaar  
Diabetes sinds // 2004  
Therapie // Insulinepomp

*Loes Heijmans is de auteur van het boek ‘Doe mij maar diabetes’, zie ook pagina 24.*





## ‘Doe mij maar diabetes’

Hoe is het om 24/7 met diabetes type 1 te leven? Loes Heijmans (1983) beschrijft in haar boek ‘Doe mij maar diabetes’ ruim tien jaar uit haar leven met diabetes. Jaren waarin ze afstudeert, twee bedrijven opzet, veel reist, trouwt met de liefde van haar leven en samen proberen een kind te krijgen. Het boek is openhartig, humorvol en vlot geschreven. Het boek biedt mensen met diabetes herkenning en mensen zonder diabetes de gelegenheid om te lezen hoe het echt is om dag in dag uit met diabetes te leven.

‘Doe mij maar diabetes’ is te koop voor € 19,95. Van elk verkocht exemplaar gaat € 1,- naar het Diabetes Fonds voor onderzoek naar de genezing van diabetes.

Meer informatie: [doemijmaardiabetes.nl](http://doemijmaardiabetes.nl)

*Op pagina 23 leest u een gastcolumn van Loes Heijmans.*

## Online cursus Houd uw brein vitaal

‘Houd uw brein vitaal’ is een nieuwe online cursus die iedereen vanaf veertig jaar helpt om de gezondheid van de hersenen op peil te houden. De cursus bevat een onderdeel over gezonde leefstijl, gaat in op hersenveroudering en geeft uitleg en tips over geheugenklachten en tijdsdruk. De cursus is ontwikkeld door de afdeling Psychiatrie en Neuropsychologie van de universiteit van Maastricht. De cursus is voor iedereen toegankelijk. Deelnemers moeten zich eenmalig aanmelden op [houduwbreinvitaal.nl](http://houduwbreinvitaal.nl) en € 5,- betalen. Daarna kunnen ze gelijk starten met de cursus.

[Houduwbreinvitaal.nl](http://Houduwbreinvitaal.nl)



## Loop van Dam tot Dam met JDRF

Bent u een getrainde hardloper en wilt u graag een steentje bijdragen aan diabetesonderzoek? Dan kunt u zich voor de komende Dam tot Damloop op 20 september aansluiten bij het team van JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation). Deze internationale stichting brengt geld bijeen voor onderzoek naar de genezing van diabetes type 1. Met het JDRF-team loopt u niet alleen van Dam tot Dam maar ook symbolisch van type één naar type geen. De Dam tot Damloop start op de Dam in Amsterdam

en eindigt 16 kilometer verderop in Zaandam. Vorig jaar werd op deze dag € 13.000,- bijeengebracht voor JDRF. Op de site van het JDRF leest u op welke privileges u kunt rekenen als u zich aansluit bij het team JDRF en welke tegenprestatie u hiervoor moet leveren.

### Inschrijven of meer informatie?

[Jdrf.nl](http://Jdrf.nl), klik op ‘kom in actie’, klik op ‘Dam tot Damloop 2015’, of mail naar [tobers@jdrf.nl](mailto:tobers@jdrf.nl).

## Creëer een doel: doe mee aan de DiaBeatit Run

Een inspirerende manier om meer te gaan hardlopen is om samen met familie, vrienden en/of collega's een team te vormen en mee te doen aan de DiaBeatit Run. U kunt uw team laten sponsoren; de opbrengst hiervan gaat naar het Diabetes Fonds. Zo snijdt het mes aan twee kanten. U werkt aan uw gezondheid en draagt bij aan diabetesonderzoek.

De DiaBeatit Run vindt plaats op 10 oktober. In estafette wordt gerend van de Euromast in Rotterdam naar het Olympisch Stadion in Amsterdam, in totaal 84 kilometer. Overall langs de route staan rust- en ruilplaatsen. U kunt net zo ver rennen en zo vaak wisselen als u zelf wilt. Bij de finish wordt u onthaald door een DJ en luid applaus. Vorig jaar bracht de DiaBeatit Run maar liefst € 91.756,- bijeen.

Belangstelling? Op [Diabeatitrun.nl](http://Diabeatitrun.nl) leest u hoe het werkt, kunt u andere teams bekijken (en sponsoren!) en zelf uw team aanmelden.



## Meedoen aan een fotoshoot?

Stichting ééndiabetes organiseert dit jaar voor het derde keer een fotoshoot! Het doel is jongvolwassenen met type 1 diabetes op een positieve manier in beeld te brengen. Dit jaar is het thema 'De kracht van diabetes'. Met dit thema wil de stichting laten zien dat type 1 diabetes hard werken is, maar dat wie sterk is zich er doorheen slaat. Lijkt het je leuk om hieraan mee te werken, meld je dan snel aan! Het kan nog tot 5 juli!

### Wie kunnen zich aanmelden?

- Je bent tussen de 18 en 35 jaar, hebt type 1 diabetes en bent niet cameraschuw
- Je hebt er geen problemen mee om met je diabetes herkenbaar in beeld gebracht te worden.
- Je vindt het geen probleem dat jouw foto's worden gebruikt op de website en (social) media van ééndiabetes
- Je vindt het leuk om je deelname te promoten
- Je bent een dag beschikbaar in het tweede of derde weekend van september 2015.

### Enthousiast?

Stuur dan vóór 5 juli 2015 een mail met een korte motivatie en een recente, herkenbare foto naar [media@eendiabetes.nl](mailto:media@eendiabetes.nl) o.v.v. 'Aanmelding Fotoshoot 2015'.

*Aanmelden kan tot 5 juli!*

## Geef uw stofwisseling een boost: kweek spieren

Heeft u de laatste tijd het idee dat u steeds sneller aankomt? Probeer dan extra spieren te kweken. Spierweefsel verbruikt namelijk meer energie dan vetweefsel. Bij het ouder worden neemt de spiermassa af en dit heeft invloed op uw stofwisseling. Met voldoende beweging en training kunt u uw spiermassa op peil houden. De zeer gedisciplineerden onder ons kunnen zich ook nog extra blootstellen aan kou. Onder invloed van kou maakt het lichaam namelijk bruin vet aan en juist deze vetsoort stimuleert de stofwisseling. Dus neem deze zomer regelmatig een frisse duik en blijf in beweging.

## Toename aantal jonge kinderen met diabetes type 1

**D**iabetes type 1 kan op alle leeftijden ontstaan, maar presenteert zich vooral op jongere leeftijd, met een piek in de puberteit. Vanaf het midden van de vorige eeuw stijgt het aantal jonge kinderen met diabetes type 1 in alle bevolkingsgroepen, maar vooral in Europa. Er zijn belangrijke regionale verschillen, met een snelle toename in delen van Oost-Europa en een afvlakking in landen zoals Zweden waar diabetes type 1 van oudsher veel voorkomt.

### Compensatie

De stijging is het grootst bij kinderen onder de vijf jaar. Bij jongvolwassenen is juist een daling te zien. Deze daling compenseert deels de toename op jongere leeftijd, waardoor het aantal mensen met diabetes type 1 rond het dertigste levensjaar ongeveer gelijk blijft. Het aantal levensjaren dat iemand diabetes type 1 heeft neemt daarmee wel toe.

### Oorzaak?

Onder kinderen en jongvolwassenen met diabetes type 1 is het percentage van mensen met aanleg voor diabetes type 1 (gevoelige genen) afgenomen. De stijging is vooral te zien bij kinderen die genetisch geen aanleg hebben voor diabetes type 1. Dit kan erop duiden dat omgevingsfactoren een rol spelen. In de toekomst moet verder onderzocht worden welke factoren dit precies zijn.

Bron:

[diapedia.org/type-1-diabetes-mellitus/epidemiology-of-type-1-diabetes](http://diapedia.org/type-1-diabetes-mellitus/epidemiology-of-type-1-diabetes)



GOED VOOR UW GEZONDHEID!

## Vervang zoete drankjes door water

**A**ls 5% van uw dagelijkse calorie-inname bestaat uit het drinken van zoete dranken, neemt uw risico op diabetes type 2 met achttien procent toe. Deze conclusie werd recent gepubliceerd in *Diabetologia*, het tijdschrift van de EASD (European Association for the Study of Diabetes). Dezelfde studie schat dat het vervangen van één dagelijkse consumptie van een zoete drank door bijvoorbeeld water, thee of koffie zonder suiker de kans op het ontwikkelen van diabetes type 2 kan verminderen met circa 14 tot 25%. Onder zoete dranken wordt verstaan gezoete frisdrank, vruchtensap of gezoete zuiveldranken.



## Extra slaap verhoogt insulinegevoeligheid

**H**et is al langer bekend dat mensen die weinig slapen, minder gevoelig zijn voor insuline. Maar is het omgekeerde ook waar? Worden mensen gevoeliger voor insuline als ze meer gaan slapen? Volgens een recent gepubliceerd Belgisch onderzoek in het wetenschappelijke tijdschrift *Sleep*, is dit het geval. Zij zagen bij een groep van zestien gezonde volwassen mensen die kampten met chronisch slaapgebrek, dat de insulinegevoeligheid toenam zodra ze erin slaagden hun slaapduur te verlengen met 45 minuten.





## Valpreventie bij ouderen

Vallen is de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen. Ouderen boven de 75 die nog zelfstandig wonen en door een val terecht komen op de spoedeisende hulp, hebben de daaropvolgende vijf jaar een verhoogd risico om opnieuw te vallen. Een minder ernstige val werd niet geassocieerd met een verhoogd risico op herhaling.

Om de kans op vallen te verkleinen kunnen mensen valpreventiemaatregelen nemen.

Hierbij kunt u denken aan:

- bewegsprogramma's waarin evenwicht, balans en spieren worden getraind
- medicatiebewaking. Sommige medicijnen hebben invloed op het evenwicht
- vitamine D-suppletie, dit kan de kans op botbreuken verminderen
- een betere bril en/of aanpassing in woning en woonomgeving.

Voelt u zich onzeker over uw evenwicht? Vraag dan eens bij uw huisarts naar de mogelijkheden op het gebied van valpreventie.

Bronnen: BMC Geriatrics en valpreventie. veiligheid.nl

## Onderzoek naar behandeling van spuitplekken

Eerder dit jaar ontvingen huidtherapeute Mareille Keuch, werkzaam bij MediDerma en Annemieke Fens-de Graaf, praktijkverpleegkundige in Huisartsenpraktijk Melbourne te Purmerend de onderzoeksgrant van EADV, de beroepsvereniging van diabeteszorgverleners. Met deze grant - € 5000,- - gaan ze de effectiviteit van endermotherapie bij spuitplekken onderzoeken.

Mareille Keuch, die zelf ook diabetes heeft, ontdekte per toeval dat een endermotherapiebehandeling effectief kan zijn bij de genezing van spuitplekken. Spuitplekken zijn verdikkingen in de huid die kunnen ontstaan als gevolg van het toedienen van insuline. Deze verdikkingen verstoren de opname van insuline. Tot nu toe is er geen effectieve behandeling voor spuitplekken. Wellicht brengt het onderzoek van Keuch en Fens-de Graaf hier verandering in.

### Wat is endermotherapie?

Endermotherapie® is een behandeling die wordt uitgevoerd met behulp van een LPG®-apparaat. Dit apparaat creëert een huidplooi tussen twee bewegende rollen. De mechanische beweging van het apparaat zorgt voor stimulatie op de oppervlakkige lagen, zodat verhardingen zachter worden.

### Interesse?

Wilt u meer weten of heeft u interesse om mee te doen aan dit onderzoek, stuur dan een mail naar Mareille Keuch via [lipohypertrofie@gmail.com](mailto:lipohypertrofie@gmail.com).



*Annemieke Fens-de Graaf en Mareille Keuch. Op dit moment bestaat er nog geen behandeling voor spuitplekken. Het zou mooi zijn als endermotherapie hier verandering in kan brengen*

# Spuit- en prikangst: verre van kinderachtig!

Meermaals per dag een naald in je lijf om je bloedglucose te meten of insuline te spuiten. De één doet het zonder te blikken of blozen, terwijl de ander daar enorm tegenop ziet. Diabetesverpleegkundigen Else Korpershoek en Everild Sijbrands uit het Spaarneziekenhuis in Hoofddorp over spuit- en prikangst.

**K**eiharde cijfers zijn er niet, maar naar schatting heeft één procent van iedereen met diabetes last van spuit- en/of prikangst. “Relatief weinig”, concludeert diabetesverpleegkundige Else Korpershoek. “Jezelf prikken of spuiten gaat eigenlijk volledig tegen je natuur in dus je zou een hoger percentage verwachten. Daarbij moet wel opgemerkt worden dat lang niet iedereen zijn of haar angst kenbaar maakt, veelal uit schaamte. Men is bang als ‘kinderachtig’ te worden weggezet. Onterecht trouwens.”

**De oorzaken** - Spuit- en/of prikangst komen vooral veel voor bij kinderen, maar ook volwassenen en ouders van kinderen met diabetes kunnen er last van hebben. Vlak na de diagnose is vooral onwetendheid een veel voorkomende oorzaak. “Het niet weten wat je te wachten staat is vaak het engst”, legt Everild Sijbrands uit. “Dan is het gewoon een kwestie van doen. Ouders met spuit- en/of prikangst kunnen dat overdragen op hun kind. Daarom is het belang-

rijk de ouders mee te krijgen, dan volgen de kinderen doorgaans vanzelf. Een nare eerdere ervaring, met name bij bloedafname voor de HbA1c-bepaling, bang zijn dat de naald breekt of dat het prikken of spuiten mislukt, kunnen ook oorzaken zijn voor het ontstaan van spuit- en/of prikangst. Kleine kinderen hebben soms kinderfantasieën, ze kunnen bijvoorbeeld bang zijn dat ze ‘leeglopen’. Ook de angst voor pijn speelt een grote rol. Prikken en spuiten zijn ook gevoelig. Daarbij geldt bovendien: hoe hoger de bloedglucosewaarde, hoe lager de pijngrens. Prikken doet dan meer zeer. Sommige mensen met diabetes zijn bang voor het resultaat op hun bloedglucosemeter. Ook dat kan een reden zijn om niet te prikken.”

**Bloed en naalden** - Spuit- en/of prikangst kunnen zich ook later manifesteren, bijvoorbeeld door een nare ervaring. “Onlangs zag ik een vrouw van 35 met diabetes type 1 op de poli die na de geboorte van haar tweede kind geen

TEKST: YVETTE KUIPER ILLUSTRATIES: ANNE LUCHIES



“Hoe hoger de bloedglucosewaarde, hoe lager de pijngrens. Prikken doet dan meer zeer”

# ANGSTIG



insuline meer durfde te spuiten”, vertelt Korpershoek. “Haar partner nam het van haar over, waardoor de druk even van de ketel was. Na een korte periode nam de vrouw zonder problemen de touwtjes weer zelf in handen. Dit soort situaties zijn gelukkig vaak tijdelijk.” Spuit- en prikangst kunnen ook afzonderlijk van elkaar voorkomen. Wel opzien tegen een vingerprik, maar niet tegen insuline spuiten of andersom. Angst voor bloed of naalden kan daarbij een rol spelen.

**Belletje rinkelen** - Hét signaal voor spuit- en/of prikangst is vermijdingsgedrag. Uitwegen zoeken om maar niet of in ieder geval minder te hoeven prikken of spuiten. Korpershoek: “Bij het uitlezen van de meter zie ik dan dat het aantal metingen veel te laag is. En bij het verwisselen van de pomp constateer ik soms dat de naald te weinig is verwisseld. Dan gaat er een belletje rinkelen. Hetzelfde geldt als iemand angstig is de injectiezone te veranderen. Mensen durven dan wel in de buurt van een vaak gebruikte plek te spuiten, omdat deze minder gevoelig en daarmee ‘veilig’ is.”

Bij kinderen kan uitstelgedrag een signaal van spuit- of prikangst zijn: eerst nog even naar de wc, dan nog even dit, dan dat. Meet- en spuitmomenten uistellen of zelfs overslaan kan leiden tot een slechte diabetesregulatie, met als gevolg dat de glucosewaarden alle kanten opschieten. Sijbrands: “Dit wordt nog eens versterkt door de stress als gevolg van de angst voor het prikken en spuiten.”

## SPUIT- EN PRIKTIPS VOOR KINDEREN

- Verdoof de huid (met zalf of ijsklontjes)
- Doe een ontspanningsoefening
- Wees eerlijk over de pijn
- Prik uzelf zonder angst
- Vertel wat u doet en waarom
- Maak afspraken: huilen mag; je vinger terugtrekken niet
- Wees daadkrachtig; niet eindeloos onderhandelen
- Neem de angst serieus
- Troost en beloon
- Vraag indien nodig hulp
- Laat uw kind zelf een pleister kiezen
- Laat het kind zelf één van de twee door u aangewezen spuit- of prikplekken uitkiezen

**Onderneem actie** - Er is vrijwel altijd wat aan spuit- en/of prikangst te doen. Wel geldt: hoe langer u wacht, hoe hoger de drempel. Onderneem daarom zo snel mogelijk actie. De allereerste stap is uw angst erkennen en erover praten, bijvoorbeeld met uw diabetesbehandelaar. Schaam u zeker niet. Er zijn zoveel mogelijkheden om uw angst te lijf te gaan. Variërend van een ontspanningsoefening, het verdooven van de huid en het gebruik van injectiehulpmiddelen tot de aanschaf van een sensor (niet standaard vergoed!) of het volgen van EMDR-therapie.”



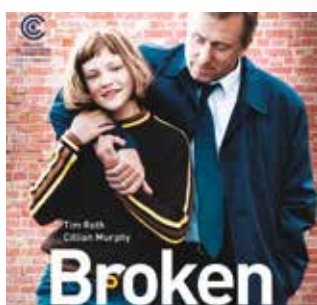


# Films met een rol voor diabetes

Regelmatig worden er films gelanceerd waarin diabetes een rol speelt. We zetten er tien voor u op een rij.

# Top 10

## Broken



2013, Verenigd Koninkrijk, drama geregisseerd door Rufus Norris met Tim Roth, Cillian Murphy en Eloise Laurence

Deze bekroonde film over de 11-jarige Skunk, een coole tiener met diabetes type 1 laat, verpakt in een dramatisch verhaal, het effect zien van het dagelijks leven en stress op diabetes.

## Fed Up



2014, USA, documentaire geregisseerd door Stephanie Soechtig en Katie Couric

Geen plezierige boodschap maar een documentaire waarin wordt afgerekend met de Amerikaanse voedsel-industrie. Deze zou vele Amerikanen doelbewust 'verslaafd' maken aan fastfood en andere ongezonde voedingsproducten met als gevolg diabetes type 2 en veel andere aandoeningen.

## The next three days



2010, USA, thriller, familiedrama geregisseerd door Paul Haggis

Docent John Brennan (Russell Crowe) probeert zijn onterecht tot levenslang veroordeelde vrouw Lara (Elizabeth Banks) uit de gevangenis te bevrijden met een gefingeerde hyperglykemie.

## Zwartboek



2006, Nederland, historie geregisseerd door Paul Verhoeven met Carice van Houten, Thom Hoffman en Halina Reijn

In deze prijzen winnende Nederlandse oorlogsfilm wordt insuline ingezet als dodelijk medicijn.

## 6 ANDERE FILMS

**Derailed** - 2005 - USA - drama met o.a. Clive Owen en Jennifer Aniston | **Chocolat** - 2000 - Frankrijk - drama met o.a. Juliette Binoche | **Memento** - 2000 - USA - psychologische thriller met o.a. Guy Pearce | **Panic Room** - 2002 - USA - drama met o.a. Jodie Foster en Kristen Stewart | **Wonderful World** - 2010 - USA - drama met o.a. Matthew Broderick | **Hansel and Gretel: witch hunters** - 2013 - Duits, USA - horror, komedie met o.a. Famke Janssen



# TIP

## Meer groente met een snelle lunchsalade

Wilt u graag meer groenten eten? Vervang uw broodlunch dan eens door een snelle lunchsalade. Het is zo gemaakt en erg lekker. Neem bijvoorbeeld enkele tomaatjes, een halve avocado, wat komkommer en enkele blokjes kaas. Giet hier een scheut olijfolie overheen en voeg wat zout en peper toe. Klaar! De liefhebbers kunnen ook nog wat olijven en gedroogd fruit toevoegen. Lekker met een bruine boterham.

# WEETJE

## Siroop met suiker of zoetstof?

In siroop verwerkt de fabrikant steeds vaker zoetstof in plaats van suiker. De siroop is dan niet meer geschikt als hypoallergeen. Kijk daarom iedere keer op het etiket als u een nieuwe fles of nieuw blikje koopt.

*Uit: Gluky's dagelijkse kost*

# Woordzoeker



Alle woorden zitten kriskras verborgen in het veld met letters. Sommige letters worden meermalen gebruikt. Streep de woorden weg. De niet gebruikte letters vormen de oplossing.

L N E T A R T S E B Z P  
 A R E M A K D A B D S A  
 K B E T E G E L E N C H  
 G W O L O C W F E A H C  
 N P A P L M T R A Z U S  
 I R R S E O E E L S R D  
 T I A I T D R V O L E E  
 T M K M L E R F G E N E  
 U A E I E R A M R G E R  
 H R H N K N S F E E R E  
 C C R U U M A L P T V G  
 S L U J N E N I J Z O K S

- |             |            |
|-------------|------------|
| BADKAMER    | PLAMUUR    |
| BESTRATEN   | PRIMA      |
| BETEGELEN   | RAMEN      |
| GEREEDSCHAP | SCHILDEREN |
| HEK         | SCHUREN    |
| JUNI        | SCHUTTING  |
| KOZIJNEN    | SFEER      |
| KWAST       | TEGELS     |
| LAK         | TERRAS     |
| MEI         | VERF       |
| MODERN      | VERFROLLER |
| OPRIT       | WC         |
| PERGOLA     | ZAND       |

Stuur de oplossing **voor 14 september** naar: Mediq Direct Diabetes, postbus 211, 6900 AE Zevenaar of [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl).

**ONDER DE WINNAARS VERLOTEN WE EEN CADEAUBON VAN € 25,-.**

De winnaar van de Sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is **N. Voorwinden uit Veenendaal**. Van harte proficiat!



**70%** blijft voortaan soft fine® plus pennaalden gebruiken

**71%** preferereert 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).







Valerie Magis gaf  
een hockeyclinic

## Team Lotte brengt € 3.200,- bijeen voor JDRF

Na de zomer gaat Lotte van Kempen (11) naar groep 8 van de basisschool. Lotte heeft diabetes type 1 sinds haar zevende. Gelukkig kan ze hier goed mee omgaan; op school en tijdens het hockeyen, haar favoriete sport.

**T**och vindt Lotte het belangrijk dat er een oplossing wordt gevonden voor diabetes type 1. Daarom heeft zij samen met haar vader een team opgericht en meegedaan aan de JDRF Walk op 13 juni jongstleden. Haar team bracht maar liefst € 3.200,- bijeen. Om dit hoge bedrag te realiseren zette Lotte een Facebookactie op, verkocht ze spullen op de vrijmarkt tijdens Koningsdag, organiseerde ze een hockeyclinic van Valerie Magis (hockeyster bij het Nederlands elftal met diabetes type 1) en verkocht ze 'aardappelen op stok' tijdens de jaarmarkt in Asperen.

Met de diabetes van Lotte gaat het goed. Ze staat onder behandeling bij Diabetes Centraal en gebruikt sinds 2014 een insulinepomp. "Ik tel zelf mijn koolhydraten en weet dan hoeveel insuline ik moet bolussen, heel handig. Het gaat goed met mij maar ik zou het fijn vinden als mijn diabetes genezen zou kunnen worden."

Stichting JDRF organiseert elk jaar in juni een JDRF Walk. Dit jaar werd € 132.623,- bijeengebracht. Dit geld gaat naar diabetesonderzoek.

**Jdrf.nl, diabetescentraal.nl**

## Glukyspaarprogramma voor kinderen en jongeren

Wist je dat Mediq Direct Diabetes speciaal voor kinderen en jongeren het Glukyspaarprogramma heeft? Bij iedere bestelling van diabeteshulpmiddelen ontvang je glucoins; stickers die je op een spaarkaart kan plakken. Een volle spaarkaart kun je inruilen voor een leuk cadeau.

### Nieuwe cadeaus

De cadeaus worden constant aangevuld en vernieuwd. Zo kunnen kleine kinderen onder meer sparen voor een drinkbeker of lunchbox van Gluky, een Lego helikopter, een beautycase van lief! of een springtouw. Jongeren kunnen kiezen voor een Donald Duck pocket of een nieuwe voetbal.

## Sneller sparen met de Kwartaalservice

Wil jij sneller sparen voor de Gluky cadeaus? Vraag dan of je ouders al gebruikmaken van de Kwartaalservice. Met deze automatische service ontvang je ieder kwartaal je diabeteshulpmiddelen thuis, zonder dat je daarvoor een bestelling hoeft te plaatsen. Heel handig. Klanten tot achttien jaar die gebruikmaken van de Kwartaalservice, krijgen bij iedere bestelling drie extra glucoins. Wil je meer weten over deze service? Kijk dan op onze website: [mediqdirectdiabetes.nl](http://mediqdirectdiabetes.nl), of bel met onze gratis Service en Bestellijn: 0800 - 022 18 58.

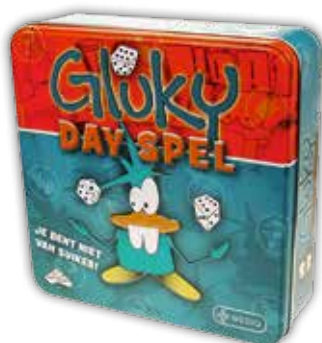


## Koken met Gluky

Als je diabetes hebt, moet je best veel weten over voeding. Nu heeft Gluky een speciaal eet- en kookboekje gemaakt voor kinderen. In dit boekje lees je veel over gezonde voeding bij diabetes en er staan allerlei recepten in. Ook krijg je veel handige tips, bijvoorbeeld over wat je kunt meenemen naar school of waarop je kunt trakteren. Met het boekje kun je zelf of samen met je ouders aan de slag. Het boek 'Gluky's dagelijkse kost' is geschreven door diëtist en journalist Corien Maljaars en bestemd voor kinderen met diabetes van vier tot twaalf jaar.

### Sparen voor kookboekje

'Gluky's dagelijkse kost' is opgenomen in het spaarprogramma van Gluky. Een spaarkaart met 18 glucoins kun je inruilen voor het boekje.



## Sparen voor het gezelschapsspel 'Gluky Day'

Voor de oudere kinderen en jongeren met diabetes is er het bordspel 'Gluky Day'. In de trant van het spel Pictionary krijgen de spelers verschillende opdrachten aan de hand waarvan ze spelenderwijs leren over diabetes. Het Gluky Day bordspel is opgenomen in het Glukyspaarprogramma. Een spaarkaart met 18 glucoins kun je inruilen voor dit familiespel. Of doe mee aan de prijsvraag van Sanne en Daan op de pagina hiernaast en maak kans op het bordspel van Gluky Day.



HARRY ROOS LEEST VOOR



## Sanne en Daan gaan samen op vakantie...

*Na een druk schooljaar en pianoles, voetbal, tennis en nog veel meer, wordt het tijd om eens helemaal vrij te zijn. Echt doen waar je zin in hebt. Niet alles natuurlijk. Maar wel naar een land met heel mooi weer en veel zon. Wel oppassen voor de zon! Sanne en Daan zijn allebei zeven jaar en wonen naast elkaar. Toevallig gaan ze samen met hun ouders op hetzelfde moment naar zo'n warm land ... Italië. En dan zitten ze ook nog vlak bij elkaar. Leuk hoor! Daan is al een beetje zenuwachtig, want hij gaat voor het eerst naar een "vreemd" land met zijn diabetes. Hij loopt al te bedenken wat hij zal meenemen op vakantie. In ieder geval z'n bal, wat autootjes en iets om samen met Sanne te spelen ... een frisbee en badminton.*

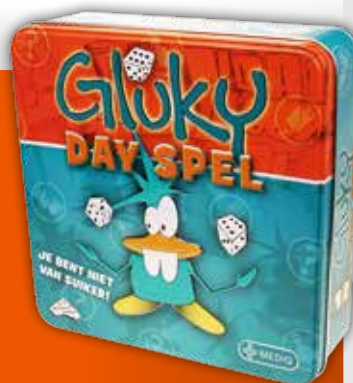
## Doe mee en win het Gluky Day familiespel

**Wat mag Daan vanwege zijn diabetes zeker niet vergeten mee te nemen?**

- Tandenborstel, zwembroek, wekker, handdoek
- Boek om te lezen, eten en drinken
- Al z'n spullen voor diabetes: insulinepen met naaldjes en insuline, extra recept, bloedglucosemeter met strips en prikkers, druivensuiker

**Weet jij het juiste antwoord?**

Mail dit naar [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl) en maak kans op het familiespel Gluky Day, een uniek bordspel over leven met diabetes. Meedoen kan tot 1 oktober. De winnaar uit het vorige nummer is **Lisa Edelaar, Noordwijkerhout**. Van harte proficiat.



## 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, Ziekenhuis Nij Smellinghe,  
Drachten

### Ontwerp en opmaak

Slinger Minded, Apeldoorn

### Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

### Advertentieacquisitie

Geerdien Hosper-Prinsen, Mediq Direct Diabetes,  
e-mail: [geerdien.prinsen@mediq.com](mailto:geerdien.prinsen@mediq.com)

### Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

### Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Yvette Kuipers, Nathalie Ekelmans  
en Corien Maljaars.

### Redactieadres

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

### Meer informatie

[www.mediqdirectdiabetes.nl](http://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 half november 2015.



© HARRY ROOS, DIABETES EDUCATOR FOTO: BRAM PETRAEUS





**Verbeterd**  
nu nog nauwkeuriger<sup>1-4</sup>



- **Eenvoudig:** direct uit de verpakking te gebruiken. Eenvoudig testen<sup>1</sup>
- **Nauwkeurig:** voldoet aan de strengste internationale nauwkeurigheidseisen<sup>1-3</sup>
- **Klantenservice:** betrouwbare hulp en ondersteuning door het team van Bayer

Vergoed door alle zorgverzekeraars

'**TiS** vrijheid

'**TiS** vertrouwen

'**TiS** verzekerd

 **Contour<sup>®</sup> TS**  
BLOEDGLUCOSEMETER



**Bronnen:**

1. CONTOUR<sup>®</sup> TS handleiding.
2. International Organization for Standardization. In vitro diagnostic test systems-requirements for blood glucose monitoring systems for self-testing in managing diabetes mellitus. Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization; 2013.
3. Lloyd's Register LRQA 4003509: 04.06.2014.
4. Frank J, et al. *J Diabetes Sci Technol* 2011;5(1):1780-1787.



[www.diabetes.bayer.nl](http://www.diabetes.bayer.nl)