

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

VERNIEUWD!

mediqdirectdiabetes.nl

**‘Nog nooit
was bestellen
zo eenvoudig’**

06

Groot op Instagram
en YouTube met
bodybuilden

14

Minder glucose-
pieken na de maaltijd
met boluscalculator

26

Nathalie proeft en
bakt koolhydraat-
arm brood



MEDIQ Direct Diabetes



04



mediqdirectdiabetes.nl
**Diabetesexperts
geven tips**

10



06 Luuk:
'Door sport neemt
mijn lichaam
insuline beter op'

EN VERDER



KIND & OUDERS

- Adempauze. Oppascentrale voor kinderen met diabetes 28
- Stapje voor stapje leren tijdens kampen van Diakidzz 29
- Gratis Gluky-spreekbeurtkoffer voor kinderen 30

DIAWEETJES

- Meer stress en dikke buik door roken 04
- Productiever na een middagdutje 04
- Zijn roomboter en kokosvet echt gezond? 04

GASTCOLUMN

- 'Mijn jongensdroom is nog niet vervlogen'
Arie Maat, trainer en initiatiefnemer DDHZD 25

INSULINEPOMPTHERAPIE

- Kleur bekennen met Kaleido 18
- YpsoPump, kiezen voor eenvoud 18
- Pompnet.nl met handige keuzehulp 19

12 Tips voor uw
verlanglijstje

14 Minder glucosepieken
na de maaltijd met
de boluscalculator

26 Nathalie test
koolhydraatarm
brood



12



26



29

Nieuw op de
insulinemarkt:
biosimilars

09

Genezen van
diabetes type 2
na maagoperatie

20



Zo beïnvloeden
uw darmen
uw eetlust

22

We zijn live!



FOTO: DANIELA DEPAU

Na een intensieve voorbereiding en hard werken is het zover. We zijn live met de vernieuwde website **Mediqdirectdiabetes.nl**! Voor mij was dit een mijlpaal waar ik maanden naartoe heb gewerkt met als hoofddoel u als klant de beste online ervaring te bieden.

Als e-commerce manager bij Mediq Direct Diabetes houd ik mij bezig met digitale ontwikkelingen in de diabeteszorg en stel ik mij samen met mijn collega's elke dag de vraag: hoe kunnen we u als klant ontzorgen?

We hebben toegewerkt naar een website waar u als vanzelf vindt wat u nodig heeft, handige tips krijgt over uw diabeteshulpmiddelen en bijgestaan wordt door een expertteam. Met deze experts, diabetesverpleegkundigen en medewerkers van Mediq, hebben we alle vragen verzameld die we vaak krijgen van mensen met diabetes. De antwoorden en nog veel meer vindt u in het Diabetes Kenniscentrum.

Het resultaat is een nieuwe website waar ik trots op ben en waarvan ik hoop dat deze het u wat gemakkelijker maakt. Want diabetes hebben is al zorg genoeg.

Seher Ayazoglu
Product Manager E-commerce

Meer stress en dikke buik door roken

Veel mensen roken omdat ze er rustig van worden. Feitelijk houden ze zichzelf hiermee voor de gek. Het gevoel van rust bij het roken van een sigaret is maar van korte duur. Tussen de sigaretten door maken rokers juist meer stresshormoon aan dan niet-rokers. Daarom is de drang om weer een sigaret op te steken, en weer rustig te worden, groot. Daarbij komt dat dit stresshormoon, cortisol, de stapeling van vet in de buikholte stimuleert. Dit buikvet vergroot de kans op allerlei aandoeningen als hart- en vaatziekten, insulineresistentie en diabetes type 2.



Productiever na een middagdutje

Steeds meer werkgevers maken een stillerimte of organiseren een mindfulness cursus voor hun medewerkers. Niet zo'n gek idee want uit verschillende studies blijkt dat een middagdutje of een moment van rust -tweintig minuten is al voldoende- de stress vermindert, de creativiteit verhoogt, de bloeddruk verlaagt en het geheugen bevordert. Na een korte slaap of een moment van stilte zijn mensen weer frisser om het werk te hervatten.



Zijn roomboter en kokosvet echt gezond?

Jarenlang hoorden en lazen we dat vloeibare onverzadigde vetten zoals olijfolie, gezonder waren dan geharde verzadigde vetten zoals roomboter en kokosvet. Nu is kokosvet opeens heel hip en lees je dat roomboter ook niet zo veel kwaad kan. Hoe zit dat nu? Volgens de Wageningse voedingswetenschapper Sander Kersten ligt het eraan waarmee je de effecten vergelijkt. 'Uit studies die verzadigd vet vergelijken met koolhydraten blijkt dat voedingsmiddelen met veel verzadigd vet, zoals boter en kokosvet, niet ongezonder zijn dan voedingsmiddelen met veel geraffineerde koolhydraten, zoals wit brood en suiker. Maar in studies die de gezondheidseffecten van verzadigde vetten vergelijken met die van onverzadigde vetten komen de onverzadigde vetten nog steeds als winnaar uit de bus.' Het blijft dus gezond om onverzadigde vetten te verkiezen boven verzadigde vetten.

Bron: GezondGids, oktober 2016, Consumentenbond



wereld diabetes dag

We vieren Wereld Diabetes Dag

Ieder jaar op 14 november vieren we Wereld Diabetes Dag. Op meerdere plekken worden activiteiten georganiseerd en wereldwijd staat diabetes die dag hoog op de agenda. 14 november is niet zo maar een datum, het is de geboortedag van Frederick Banting, de man die samen met Charles Best in 1922 aan de basis stond van de ontdekking van insuline. Dankzij deze ontdekking is diabetes geen dodelijke ziekte meer. Wereld Diabetes Dag is de belangrijkste wereldwijde bewustwordingscampagne voor diabetes en werd in 1991 geïntroduceerd door de Internationale Diabetes Federatie (IDF) en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) als reactie op de alarmerende toename van diabetes wereldwijd.



Gratis brochure

Lekker en gezond eten met diabetes. Hoe doet u dat? Op de site van het Diabetes Fonds kunt u gratis een digitale brochure aanvragen waarin alle recente adviezen op een rij worden gezet over koolhydraten, suikers en zoetstoffen, vetten, eiwitten, zout, vitamines en supplementen, alcohol en afvallen. De adviezen zijn gebaseerd op de NDF Voedingsrichtlijn Diabetes. Ga naar diabetesfonds.nl, zoekterm 'brochure lekker en gezond eten met diabetes'

8,1 mmol/l

5,7 mmol/l

20,4 mmol/l

OPROEP

Big data!

Wat doet u met al uw glucosewaarden?

Mensen die regelmatig hun glucosewaarden meten, krijgen steeds meer mogelijkheden deze gegevens te bewaren, te voorzien van extra informatie en te analyseren. Allemaal met het doel iets te leren van uw glucosemetingen. In uw glucosemeter kunt u uw bloedsuikers terugzien. Misschien gebruikt u wel een softwareprogramma waarin u uw metingen kunt analyseren of een glucosesensor waarmee u 24/7 zicht heeft op het verloop van uw glucosewaarden. Voor de volgende Diactueel willen we graag weten wat u met al deze gegevens doet? Wat leert u ervan, of misschien juist wel niet? Heeft u tips voor andere mensen met diabetes? Deelt u uw analyses met uw diabeteszorgverlener? Wilt u uw ervaringen delen, stuur dan een e-mail naar info@diactueel.nl en wij nemen contact met u op. Alvast dank!!

De redactie van Diactueel

3,2 mmol/l

Stressedout.nl

nieuw online magazine

Stress, iedereen heeft er weleens mee te maken en het kan uw leven en uw diabetesregulatie totaal verstoren. Journalist Maaïke Helmer (38) kan erover meepraten. Jaren na het doormaken van een flinke burn-out richtte ze het online magazine 'Stressedout.nl' op, want hoe ga je relaxed om met stress? Op Stressedout.nl leest u hoe andere mensen stress ervaren en vooral ook hoe ze er mee omgaan. Maaïke Helmer heeft diabetes type 1 en schrijft daarover columns op Bloedsuiker.nl. Stressedout.nl is ook te volgen via Facebook, Twitter en Instagram.



FITTER DOOR KRACHTTRAINING

Het kweken van spieren is goed voor mensen met diabetes. Al na één eenmalige fysieke inspanning wordt glucose beter opgenomen in de lichaamscellen. Dit effect houdt wel 24 uur aan. Traint iemand regelmatig, dan gaan de energiefabriekjes (mitochondriën) in de spieren beter functioneren en wordt iemand gevoeliger voor insuline en gaat zich bovendien fitter voelen. Alle mensen met diabetes hebben hier baat bij, maar mensen met diabetes type 2 in het bijzonder.



Groot worden op Instagram en YouTube met bodybuilden

Aankomen in gewicht en spiermassa ontwikkelen, dat was het doel van Luuk Broersma (19), vlak na zijn diagnose diabetes type 1 waardoor hij tien kilo was afgevallen. En dat heeft hem geen windeieren gelegd. Een jaar later had hij al meer dan twintig kilo spiermassa gekweekt en heel wat volgers op Instagram en YouTube.

Op sociale media is de bodybuilder bekend als 'Legend' Luuk, een koosnaam van zijn vriendenclub. 'Niet zoals Arnold Schwarzenegger', legt Luuk uit. 'Ik val meer onder de klasse 'men's physique', wat puur met uitstraling te maken heeft. Ik heb niet zulke ronde spieren als Arnold, maar heb meer een modellenuiterlijk.'

Binnen een jaar intensief trainen ontwikkelde Luuk twintig kilo meer spiermassa. Hij plaatste foto's op Instagram, wat ook sport- en kledingbedrijven opviel. 'Van die bedrijven kreeg ik aanbiedingen voor sponsorships', vertelt de bodybuilder. 'Bedrijven stuurden me artikelen in ruil voor het maken van reclame. Toen was ik net drie maanden bezig.'

Paar duizend views - Luuk kreeg de smaak te pakken. Behalve foto's op Instagram, plaatste hij ook filmpjes van zijn training op YouTube. Beide online platforms hebben een groot bereik, wat weer aanstekelijk werkt voor anderen. 'Jongeren die de beelden zien raken geïnteresseerd in bodybuilden. Ik wilde elke week een film op YouTube uploaden, maar het bewerken is tijdrovend, dus vloggen lukt niet altijd.' Op YouTube heeft Luuk een paar honderd tot een paar duizend views per video, op Instagram heeft hij 14.000 volgers. Allemaal jongens en meiden die geïnteresseerd zijn in bodybuilding of er steun bij nodig hebben. 'Dagelijks consequent trainen is zwaar, en bodybuilden kost tijd. Je hebt niet altijd zin. Andere bodybuilders wil ik motiveren. Bovendien laat ik zien dat je zonder anabole steroïden ook een mooi bodybuildingslijf kunt hebben.'

Bulk- en cutfase - Meestal traint Luuk dagelijks twee tot drie spiergroepen. Op maandag bijvoorbeeld biceps en borst, op dinsdag rug en triceps. 'Ik train

minimaal drie uur volgens een splitschema. Soms doe ik ook een full-body workout, maar met een splitschema kan ik meer tijd aan een spiergroep besteden en hebben de spieren voldoende tijd om te herstellen.'

Zijn voeding past Luuk aan zijn trainingsfase aan. 'Wil ik meer spiermassa, dan eet ik veel calorieën.

Dat heet de bulkfase: stampot, pizza en veel brood. Wil ik bijvoorbeeld tijdens een fotoshoot er goed op staan, dan eet ik rijst met gewokte kipfilet en broccoli; meer vitamines, een laag vetgehalte en minder calorieën. Dat is de cutfase: de spiermassa blijft ongeveer hetzelfde, maar het lichaamsvet wordt meer verbrand. Mijn spieren zijn dan nog zichtbaarder.'

Breedgeschouderd en krachtig - Luuk is breedgeschouderd, heeft een smalle taille en voelt zich krachtig. 'Als je veel beweegt, word je niet alleen sterker, maar je lichaam neemt ook de insuline veel beter op! Daarnaast heb ik wel eens een hypo en tril dan net als ieder ander met diabetes. Toch kan ik de hypo's goed opvangen. Ik zak niet door mijn benen, maar heb altijd voldoende kracht om te kunnen blijven staan.'

Zijn diabetes ervaart Luuk niet als heel hinderlijk. 'Tegenstribbelen heeft geen zin. Ik heb diabetes. Dat verandert niet. Bovendien denk ik dat ik juist door mijn diabetes zo ver ben gekomen. Ik volg nu de opleiding Middenkaderfunctionaris Bouw 4. Hierna misschien een hbo-opleiding, bijvoorbeeld tot fitnessinstructeur of een managementsopleiding. 'Mijn ultieme droom is een eigen sportschool en op fitnessexpo's staan. En natuurlijk dat mijn YouTubekanaal een groot publiek bereikt.'

Zorgverzekeraar kiezen

Het eind van het jaar nadert en dat is het moment om eens kritisch naar uw zorgverzekering te kijken. Blijft u bij uw huidige verzekeraar of stapt u over naar een andere verzekeraar? Waar kunt u op letten bij uw oriëntatie?

- Ook in 2017 heeft Mediq Direct Diabetes contracten met alle zorgverzekeraars in Nederland. Dit betekent dat u altijd uw diabetes hulpmiddelen bij ons kunt bestellen, ongeacht bij wie u verzekerd bent.
- Check altijd in de polis welke diabetes-hulpmiddelen u vergoed krijgt in uw situatie. Doe dit ook als u bij dezelfde zorgverzekeraar blijft, want een zorgverzekeraar kan de polis wijzigen.
- Bepaal of u wilt kiezen voor een restitutie-, natura-, combinatie-, of budgetpolis. Een restitutiepolis is vaak duurder maar geeft de vrijheid zelf te kiezen voor uw zorgverlener, ziekenhuis of leverancier van diabetes-hulpmiddelen. Bij de andere polissen moet u, om voor volledige vergoeding in aanmerking te komen, kiezen voor een zorgverlener, ziekenhuis of leverancier die een contract heeft met uw zorgverzekeraar.
- Besluit u over te stappen, dan is het belangrijk te weten dat een andere verzekeraar een acceptatieplicht heeft voor de basisverzekering, maar een gezondheidsverklaring mag vragen voor de aanvullende verzekering. Daarom is het slim uw aanvullende verzekering niet op te zeggen, voordat u bij een andere geaccepteerd bent. Overigens is het mogelijk uw basisverzekering en aanvullende verzekering bij verschillende maatschappijen onder te brengen.
- Besluit u over te stappen, dan is het belangrijk uw huidige verzekering op te zeggen voor 31 december 2016 en een nieuwe verzekering te hebben voor 1 februari 2017.

Hoe zit het met het eigen risico?

Komend jaar gaat de premie bij de meeste zorgverzekeraars weer omhoog, maar blijft het eigen risico ongewijzigd: € 385,-. Wist u dat het bij sommige zorgverzekeraars mogelijk is om het eigen risico gespreid te betalen, zodat u niet direct in het begin van het jaar voor hoge kosten komt te staan?

Gelukkig vallen niet alle zorgkosten onder het eigen risico. Voor de onderstaande medische zorg geldt GEEN eigen risico:

- bezoek aan de huisarts of huisartsenpost ongeacht waar u verzekerd bent
- verloskundige en kraamzorg
- de wijkverpleegkundige
- nationale bevolkingsonderzoeken zoals borstkankeronderzoek
- de griepvaccinatie voor mensen van zestig jaar of ouder en mensen die diabetes, hart- en vaatziekten, longziekten, nieraandoeningen of een verminderde weerstand hebben door medische

behandeling, zoals chemotherapie

- zorg die wordt vergoed vanuit uw aanvullende verzekering(en)
- sommige medicijnen. Dit verschilt per zorgverzekeraar. Veel verzekeraars hebben voor een bepaalde aandoening een voorkeursmedicijn (preferentiebeleid) waarvoor het eigen risico niet geldt. Dit zijn vaak middelen waarover ze een gunstige prijsafspraken hebben met de fabrikant van de geneesmiddelen.

LET OP!

Krijgt u uw insuline via Mediq Direct Diabetes geleverd of wilt u hiervan gebruik gaan maken? Let dan extra op als u een budgetpolis wilt afsluiten. Sommige budgetpolissen vergoeden namelijk de kosten van de insuline niet volledig als u de insuline bij ons bestelt.

Misschien kan de belasting helpen?

Maakt u zorgkosten die niet vergoed worden door uw zorgverzekeraar? Misschien kunt u ze aftrekken van de belasting. Dit kan bijvoorbeeld voor hulpmiddelen die niet vergoed worden, vervoerskosten of dieetvoorschriften van een arts of diëtist. Op de website van de Belastingdienst vindt u informatie over de kosten die u kunt aftrekken onder welke voorwaarden. Belastingdienst.nl en zoek op [Aftrek zorgkosten](#).

Nieuw op de insulinemarkt: biosimilars

Vanaf september 2016 heeft VGZ de langwerkende insuline Abasaglar® opgenomen als voorkeursmedicijn voor mensen die voor het eerst een langwerkende insuline op basis van glargine krijgen voorgeschreven. Tot voor kort was deze insuline alleen verkrijgbaar onder de merknaam Lantus®. Dit is een belangrijke ontwikkeling want Abasaglar is een biosimilar en die zijn nieuw in de diabeteswereld.

Ontwikkelingskosten - Een biosimilar lijkt op een reeds bestaand biologisch medicijn, een biological. Bij een biologisch geneesmiddel wordt de werkzame stof, in tegenstelling tot bij een chemisch geneesmiddel, gemaakt met behulp van levende cellen (zie ook kader). Bij Lantus is de werkzame stof glargine. In 2015 verliep het patent van deze langwerkende insuline en mochten andere fabrikanten een soortgelijke insuline op de markt brengen. De farmaceut Lilly deed dit en introduceerde Abasaglar. Deze insuline is goedkoper dan Lantus, omdat de werkzame stof glargine al uitgebreid was onderzocht voor Sanofi, de producent van Lantus. Voor Abasaglar zijn daardoor minder ontwikkelingskosten gemaakt. Abasaglar is uitgebreid getest en veilig bevonden voor mensen met diabetes.

Kleine verschillen - Zowel Abasaglar als Lantus bevatten het eiwit glargine. Omdat deze biologische geneesmid-

delen gemaakt worden met behulp van levende cellen, kunnen er kleine verschillen ontstaan tijdens het productieproces.

Met levende cellen - In de diabeteswereld zijn biosimilars nieuw, maar binnen de reumatologie wordt al jaren gebruik gemaakt van biosimilars. VGZ woordvoerder Dennis Verschuren zegt: 'Na overleg met artsen, de Diabetesvereniging Nederland (DVN) en de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) heeft VGZ besloten dat nieuwe diabetespatiënten Abasaglar als voorkeursinsuline krijgen voorgeschreven. Bij mensen die al Lantus gebruiken, wordt de mogelijkheid over te stappen op Abasaglar besproken, maar ligt de keuze altijd bij de patiënt en de arts.' Eglantine Barents, senior beleidsadviseur bij DVN vult aan: 'Momenteel zijn er plannen voor een pilot waaraan Lantus-gebruikers vrijwillig kunnen meedoen, met als doel na te gaan of het voorkeursbeleid zonder problemen kan worden uitgebreid voor mensen die Lantus gebruiken. De NDF, met daarin de voorschrijvers en mensen met diabetes, gaat daarover in overleg met VGZ.'

Beslissing - Menzis hanteert hetzelfde beleid als VGZ. Zilveren Kruis en CZ volgen de ontwikkelingen rondom biosimilars, maar hebben er wat betreft diabetes nog geen beslissing over genomen.

WAT IS EEN BIOSIMILAR?

Een biosimilar is een nagemaakte versie van een biologisch geneesmiddel; een geneesmiddel dat gemaakt wordt met behulp van levende organismen zoals bacteriën, schimmels of menselijke of dierlijke cellen. Deze geneesmiddelen hebben een ingewikkelde structuur en zijn daarom moeilijk exact na te maken. Biosimilars worden, net als de originele biologische geneesmiddelen, getest bij mensen. Hierbij wordt gekeken naar de veiligheid en of de werking vergelijkbaar is met die van het biologische geneesmiddel. Ter verduidelijking: Lantus is het biologische geneesmiddel dat gemaakt wordt op basis van het eiwit glargine. Abasaglar is een biosimilar van Lantus, eveneens gemaakt op basis van glargine. De werking is vergelijkbaar maar niet identiek.



MEDIQDIRECTDIABETES.NL

Nog nooit was bestellen zo eenvoudig

Of u nu in de trein snel uw diabeteshulpmiddelen wilt bestellen of thuis op de bank zoekt naar tips over het gebruik van uw diabeteshulpmiddelen. Op mediqdirectdiabetes.nl vindt u tegenwoordig gemakkelijk uw weg, ongeacht of u uw smartphone, tablet of computer gebruikt. In oktober ging onze nieuwe website live, een eigentijdse webwinkel gecombineerd met een innovatief kenniscentrum. Want diabetes hebben is al zorg genoeg en wij helpen u graag alles er omheen zo gemakkelijk mogelijk te maken.

Bestellen in een handomdraai - In onze webwinkel bestelt u snel en eenvoudig uw diabeteshulpmiddelen. Heeft u eenmaal een bestelling geplaatst en een account aangemaakt, dan kunt u de volgende keer met één druk op de knop uw bestelling herhalen of uw bestelhistorie inzien. In uw persoonlijke omgeving vindt u bovendien nieuws en tips die helemaal zijn afgestemd op uw

behoefte en het beleid van de zorgverzekeraar. Gebruikt u insuline, dan kunt u zich ook aanmelden voor de Kwartaalservice. Met deze service ontvangt u vier maal per jaar uw diabeteshulpmiddelen (en insuline) bij u thuis. Twee weken voordat u nieuwe diabeteshulpmiddelen krijgt toegestuurd, ontvangt u van ons een herinneringsmail. Bij wijzigingen neemt u contact op en passen we uw bestelling aan. Blijft uw bestelling gelijk, dan hoeft u niets te doen en zorgen wij dat u alles op tijd in huis heeft. Zo houdt u zelf de regie in handen, maar laat u zich daar waar mogelijk door ons ontzorgen. Lees alles hierover op mediqdirectdiabetes.nl.

Vraag het de expert - Deskundigheid en kwaliteit zijn voor u uitermate belangrijk in de behandeling van uw diabetes. Als specialist in diabeteshulpmiddelen werken wij al jaren nauw samen met diabetesprofessionals. Samen met hen

TOESTEMMINGSFORMULIEREN VOOR MEDICATIEBEWAKING



De voordelen van mediqdirectdiabetes.nl

- eigentijdse webwinkel
- werkt op smartphone, tablet en computer
- eigen account met bestelhistorie en informatie op maat
- eenvoudig herhaalbestellingen plaatsen
- tips over diabetes hulpmiddelen
- antwoorden op veelgestelde vragen
- innovatief kenniscentrum

hebben we een Diabetes Kenniscentrum ontwikkeld met antwoorden op veel gestelde vragen en tips over juist en efficiënt gebruik van diabetes hulpmiddelen. Ga naar mediqdirectdiabetes.nl om kennis te maken met ons expertteam.

‘Elke dag insuline toedienen wordt een routine. Probeer het met volle aandacht te doen om vergissingen te voorkomen’

Petra Bouhuijzen, diabetesverpleegkundige, lid van het expertteam van MediQ Direct Diabetes

Mensen die ervoor kiezen gelijktijdig met hun diabetes hulpmiddelen hun insuline thuis te ontvangen, kunnen zich hiervoor aanmelden bij de Kwartaalservice.

Voordat wij tot de levering van insuline kunnen overgaan, vragen wij u eenmalig twee toestemmingsformulieren te ondertekenen. Hiermee maakt u het mogelijk dat uw eigen behandelaar, uw apotheek en Apotheek Direct Diabetes - onze apotheek die de insuline bezorgt- inzicht hebben in uw medicatiedossier.

Voor wie is het belangrijk inzicht te hebben in uw medicatiedossier?

- Uw eigen behandelaar, deze schrijft immers uw medicatie voor en moet altijd kunnen zien wat, waar en wanneer is geleverd.
- Uw lokale apotheek. Ook al gebruikt u alleen insuline en wordt deze geleverd door Apotheek Direct Diabetes, dan nog moet uw lokale apotheek hiervan op de hoogte zijn in verband met medicatiebewaking.
- Apotheek Direct Diabetes, wij moeten weten of u - al dan niet tijdelijk - nog andere medicatie gebruikt.

Wat is medicatiebewaking?

Stel, u gebruikt meerdere medicijnen. Dan zou het kunnen dat deze medicijnen elkaar beïnvloeden. Soms versterken of verzwakken zij elkaar of leidt gelijktijdig gebruik tot bepaalde bijwerkingen. Met de toestemmingsformulieren geeft u beide apotheken toestemming om elkaars gegevens in te zien. Dit geeft ons, uw behandelaar en uw lokale apotheek de zekerheid dat wij uw medicatiegebruik goed kunnen bewaken. Overigens verloopt de uitwisseling van medische gegevens tussen de apotheken via het beveiligde netwerk LSP (Landelijk SchakelPunt). Daarom spreekt men in de wandelgangen ook wel over LSP-toestemming. Meer hierover leest u op vzvz.nl.

DIAWEETJES

Tips voor uw verlanglijstje



Subtiel

Met deze ketting laat u op een subtiel manier zien dat u diabetes heeft!

€ 24,95 | prikkedief.nl



Nieuwe look

Geef uw pomp, sensor of glucosemeter een nieuwe look met de covers van prikkedief.nl | € 7,50

Handig!

Bekijk de nieuwste Combi Clutch van prikkedief.nl, hiermee heeft u al uw diabetesspullen handig bij elkaar in een overzichtelijke en stijlvolle clutch, € 29,95.



Sweet Enough



Drinkt u uw koffie straks uit deze grappige 'No Sugar' mok?

€ 8,95 | diabetesfeelgoods.nl

10% korting op alles, m.u.v. de boeken.

Geldig tot 25 december 2016.

Kortingscode: **Diactueel2016**



Motiveer uzelf

Goede voornemens voor 2017? Motiveer uzelf elke dag opnieuw met de activiteitentracker 'Fitbit Charge HR' die uw hartslag, stappen, verbrande calorieën en slaap registreert. Verkrijgbaar bij meerdere [\(online\) sportwinkels](#), vanaf € 119,--.

SPIEREN TELLEN

Als de jaren gaan tellen, neemt uw spiermassa af. En laten uw spieren nu juist een cruciale rol spelen bij de verbranding van glucose. Houd uw spieren daarom op peil met een handige set vinyl dumbbells. De dumbbells worden

geleverd per set van twee stuks. Verkrijgbaar bij meerdere

[\(online\) sportwinkels](#), variërend tussen de € 4,95 en € 32,50, afhankelijk van het gewicht.



Trendy accessoire

Maak van uw pomp, pod of glucosemeter een trendy accessoire met deze herpositioneerbare stickers van diabetesfeelgoods.nl.

Van € 5,99 tot € 8,99.



10% korting op alles, m.u.v. de boeken. Geldig tot 25 december 2016.

Kortingscode: **Diactueel2016**

Uniek

Creëer awareness voor uw diabetes. Deze armband van koper wordt met de hand gemaakt en is dus absoluut uniek!

€ 22,49 | diabetesfeelgoods.nl

10% korting op alles, m.u.v. de boeken. Geldig tot 25 december 2016.

Kortingscode: **Diactueel2016**





Etenstijd of Etenstrijd?

Grappig en zeer leerzaam boek waarin kinderen op een niet belerende toon worden gestimuleerd om gezond te gaan eten. Kirsten Berk, Bas Houweling en Nanno Kleefsta | 124 pagina's | € 19,99 verkrijgbaar via basennanno.nl en andere (online) boekhandels.

POMPGEBRUIKERS

Keep it cool

Door warmte en temperatuurschommelingen neemt de werking van insuline af en kunnen er luchtbellens in uw ampul ontstaan. Door een koeltasje van Smart Cool'R, dat u 24/7 om uw insulinepomp draagt, rekt u af met dit probleem. Meer informatie: Smartcoolr.nl
€ 59,95 | mediqdirectdiabetes.nl



99+ Een geheim ... of geluk?

Laat u inspireren door dit prachtige foto-boek met tien verhalen waarin 99-plussers vertellen over hun leven, gezondheid en de naderende dood. Waarom zijn ze zo oud geworden? Hebben ze een geheim of is het een kwestie van geluk? Hans van Hateren en Nanno Kleefstra | 112 pagina's | € 24,95 (inclusief verzendkosten) | verkrijgbaar via 99plus.nl en andere (online-) boekhandels.

Diabetes type 2? Maak jezelf beter

Informatief boek met veel uitleg, recepten en weekmenu's, dat u op weg helpt naar een energieke en gezonder leven met minder medicijnen. Karine Hoenderdos, Hanno Pijl | € 19,95 | 192 p | verkrijgbaar via de (online) boekhandel.



Diabetes & dagelijkse kost

Hoeveel koolhydraten liggen er nu precies op mijn bord en zijn die dure, speciale margarines nu echt zo gezond? Diabetes & dagelijkse kost geeft antwoord op veel prangende vragen en legt uit hoe het nu precies zit met diabetes in uw dagelijkse leven. Corien Maljaars | € 22,95 inclusief verzendkosten | verkrijgbaar via corienmaljaars.nl en andere (online) boekhandels.

**‘Wij raden de boluscalculator aan
vanaf een HbA1c van > 62 mmol/mol
en/of bij mensen met veel schommelingen’**

*Wendy Wanders, diabetesverpleegkundige en
lid van het expertteam van Mediq Direct Diabetes*



Minder glucosepieken na de maaltijd met de boluscalculator

U meet een hoge glucosewaarde en wilt deze corrigeren. Hoe doet u dat? Op uw gevoel, of op basis van de koolhydraten die u heeft gegeten en de glucosewaarde die u meet? Of schat u het liever wat voorzichtig in, om een hypo later op de dag te voorkomen? Zo neemt u de hele dag door beslissingen die van invloed zijn op uw diabetesinstelling. Zou u dit graag nauwkeuriger doen? Ga dan eens aan de slag met een boluscalculator, een handig hulpmiddel bij het berekenen van de kortwerkende insuline die u nodig heeft.

Een boluscalculator is een soort rekenmachine die tegenwoordig standaard in veel insulinepompen en in enkele bloedglucosemeters is opgenomen. Deze rekenmachine is in staat de insulinedosis die u moet toedienen nauwkeurig te berekenen. Om de berekening te kunnen maken, heeft de calculator een aantal gegevens nodig. Zo voert u uw actuele bloedglucosewaarde in en het aantal koolhydraten dat u gaat nemen. Met deze informatie, in combinatie met een aantal vooraf geprogrammeerde gegevens, adviseert de boluscalculator hoeveel insuline u kunt toedienen.

Nauwkeurig advies - Niets nieuws denkt u misschien, want veel mensen berekenen hun insulinedosis al op basis van hun glucosewaarde en de koolhydraten die ze gaan eten of drinken. Het verschil is dat de boluscalculator in de berekening ook extra informatie meeneemt zoals uw persoonlijke insulinegevoeligheid, koolhydraatratio en uw gewenste glucosewaarde (streefwaarde). De boluscalculator houdt bovendien rekening met de nog actieve insuline die u op dat moment in uw lichaam heeft. Dit wordt ook wel 'Insulin On Board' genoemd. Hierdoor rolt er een nauwkeuriger bolusadvies uit.

Meer mensen - Diabetesverpleegkundige Wendy Wanders, werkzaam in Ziekenhuis de Gelderse Vallei in Ede, begeleidt mensen bij het gebruik van de boluscalculator. Op haar diabetespoli worden circa 1.700 mensen met diabetes behandeld, waarvan ongeveer 450 mensen een insulinepomp hebben. Van de pompgebruikers werkt nu 40% met de boluscalculator, bij mensen die een insulinepen gebruiken ligt dit percentage veel lager. 'Op dit moment stijgt het aantal mensen dat een

DE BOLUSCALCULATOR BASEERT HET BOLUSADVIES OP DE VOLGENDE GEGEVENS:

- Uw glucosewaarde van dat moment
- Het aantal koolhydraten dat u gaat nemen
- Uw insulinegevoeligheid
De hoeveelheid insuline die nodig is om de bloedglucose 1 mmol/l te laten dalen.
- Uw koolhydraatratio
Het aantal eenheden insuline dat u nodig heeft voor een bepaald aantal grammen koolhydraten.
- De actieve insuline in uw lichaam
De insuline van de laatste insulinetoediening die nog 'actief' is in uw lichaam.
- Uw streefwaarde
Wat is uw gewenste glucosewaarde op dat moment van de dag.



‘Onbewust spuiten mensen vaak te weinig insuline, ook uit angst voor hypo’s. Dit kan hoge glucosepieken tot gevolg hebben’

boluscalculator gebruikt. Wij stimuleren het ook, omdat veel mensen er baat bij hebben.’

Goed voor HbA1c - Onderzoek toont aan dat het gebruik van de boluscalculator een gunstig effect kan hebben op het HbA1c, de angst voor hypo’s vermindert en mensen meer zelfvertrouwen geeft. Wendy: ‘Onbewust spuiten mensen vaak te weinig insuline, ook uit angst voor hypo’s. Dit kan hoge glucosepieken tot gevolg hebben. Omdat de boluscalculator heel nauwkeurig berekent hoeveel insuline iemand nodig heeft, ervaren mensen dat het goed gaat en durven ze de insulinedosis te geven die ze nodig hebben, zonder bang te zijn voor hypo’s.’

Minder pieken na de maaltijd - Overigens hoeft niet iedereen, die meerdere keren per dag kortwerkende insuline toedient, een boluscalculator te gebruiken. Wendy: ‘Een boluscalculator

is vooral zinvol voor mensen met hoge glucosewaarden na de maaltijd. Mensen met een goed HbA1c en weinig glucosepieken na de maaltijd, hebben het minder nodig. Wij raden de boluscalculator aan vanaf een HbA1c van > 62 mmol/mol en/of bij mensen met veel schommelingen. Naast het berekenen van de maaltijdinsuline kan de calculator ook heel handig zijn bij het berekenen van de juiste insulinedosis bij het corrigeren van een hoge glucosewaarde.’

Veel profijt - Voordat iemand met de boluscalculator aan de slag kan, worden de insulinegevoeligheid, de koolhydraatratio en de streefwaarden in de calculator ingevoerd. Dit ervaren veel mensen als ingewikkeld, meent Wendy: ‘Daarom helpen wij ze bij het uitrekenen en invoeren van deze waarden. Hiervoor hebben we bepaalde rekenformules. Om die te kunnen toepassen, vraag ik mensen een korte periode

E-LEARNING BOLUSCALCULATOR

Een boluscalculator is een mooi hulpmiddel maar hoe leert u hiermee te werken? Vrijwel alle mensen stellen de boluscalculator in samen met hun diabetesverpleegkundige. Om mensen met diabetes en diabetesverpleegkundigen hierbij te ondersteunen, heeft Mediq Direct Diabetes een e-learning programma ontwikkeld waarmee mensen meer inzicht krijgen in het doel en het gebruik van een boluscalculator. Harm Odolphy, werkzaam als diabetesverpleegkundige bij Mediq Direct Diabetes, licht toe: 'Wij willen het leven van mensen met diabetes gemakkelijker maken of in ieder geval minder belastend. De boluscalculator is een techniek die voorhanden is maar nog relatief weinig wordt gebruikt, hoewel het gunstige resultaat ervan bewezen is. Het e-learning programma vergroot het begrip en het inzicht van de mensen. Ook kunnen ze er toetsen of ze het begrijpen aan de hand van situatieschetsen uit het dagelijks leven. Hiermee hopen we de drempel om de boluscalculator te gaan gebruiken te verlagen en willen we de diabetesprofessionals ondersteunen bij het geven van educatie.'



Wilt u aan de slag met de e-learning boluscalculator? Vraag dan bij uw diabetesbehandelaar een inlogcode aan. Professionals kunnen deze aanvragen bij hun vaste contactpersoon van Mediq Direct Diabetes

7-punts-dagcurves te maken en een diabetesdagboekje bij te houden. Daarnaast is het van groot belang dat mensen leren koolhydraten tellen, want een verkeerde inschatting van de koolhydraten kan een foutief bolusadvies opleveren. Het instellen van de boluscalculator en het leren tellen van koolhydraten, is een investering waarbij wij de mensen stap voor stap begeleiden. Mijn ervaring is dat mensen er veel profijt van hebben, als ze er eenmaal mee overweg kunnen. Daarbij komt dat de boluscalculator een mooi hulpmiddel is om de mogelijkheden van insulinepomptherapie optimaal te benutten.'

Blijven denken - Een boluscalculator neemt veel rekenwerk over en maakt de berekening van de bolus veel nauwkeuriger. Toch moet u ook zelf blijven nadenken, legt Wendy uit: 'De boluscalculator houdt rekening met de

ingevoerde gegevens, maar bijvoorbeeld niet met beweging, stress en ziekte. En deze factoren zijn ook van invloed op de glucosewaarden. Daarbij komt dat de insulinegevoeligheid en/of koolhydraatratio naar verloop van tijd kunnen veranderen, bijvoorbeeld bij veranderde weersomstandigheden, maar ook bij gewichtsverlies of gewichtstoename. Mensen zullen dus altijd moeten blijven nadenken of ze het bolusadvies daadwerkelijk willen uitvoeren.'



Pompen en meters met een boluscalculator
Vrijwel alle insulinepompen hebben tegenwoordig een boluscalculator. Op pompnet.nl vindt u een overzicht van alle verkrijgbare insulinepompen, inclusief hun specificaties. Met behulp van de keuzehulp ontdekt u snel welke pomp het beste bij u past. Glucosemeters met een ingebouwde boluscalculator zijn o.a. de Freestyle® InsuLinx van Abbott en de Accu-Chek® Aviva Expert van Roche.



YpsoPump, kiezen voor eenvoud

Eerder dit jaar won de YpsoPump, de nieuwe insulinepomp van Ypsomed, de Red Dot Design Award 2016, een prestigieuze internationale design prijs. 'Deze prijs hebben we te danken aan de eenvoud van het ontwerp en het gemak waarmee de YpsoPump te bedienen is', zegt Chantal Clements, product manager bij Ypsomed. 'De pomp is één van de kleinste (16 - 46 - 78 mm) en lichtste insulinepompen die er is. Hij is te bedienen met een touchscreen en makkelijk te begrijpen iconen. We hebben bewust met iconen gewerkt en niet met tekst, zodat de YpsoPump voor iedereen te begrijpen is. Handig is dat de YpsoPump gebruikt kan worden met voorgevulde insulineampullen, zodat mensen het reservoir niet zelf hoeven te vullen.'

De YpsoPump is dus eenvoudig in gebruik en bevat geen ingewikkelde menu's. 'Toch kunnen mensen er alle kanten mee op, als ze dat willen. De pomp kan draadloos communiceren met de mylife Software en later dit jaar lanceren we een app voor de YpsoPump, waarin onder meer een boluscalculator zit.' De pomp werkt met de YpsoPump Orbit Infusieset die 360° kan draaien, waardoor de kans op een knik in het slangetje tot het minimum wordt beperkt, ongeacht waar iemand de pomp draagt.

Meer weten? Kijk op pompnet.nl.



Kleur bekennen met Kaleido

Binnenkort wordt Kaleido geïntroduceerd, een state of the art insulinepomp die qua design meer weg heeft van de nieuwste iPhone dan van een medisch hulpmiddel. Want iets dat je 24/7 bij je draagt, moet er ook mooi uitzien, redeneren de makers van het kersverse bedrijf ViCentra. De Kaleido is overigens wel veel kleiner (12 - 37 - 50 mm) dan een iPhone, sterker nog het is de kleinste insulinepomp van dit moment. Kaleido kan dan ook als gewone pomp met een slangetje gedragen worden maar ook als een semi-patch pomp, bevestigd met een patch bij de infusieset. En heel handig, u kunt switchen tussen deze twee mogelijkheden.

De Kaleido komt met één handset en twee pompen. De handset communiceert draadloos met de pomp, heeft een hoge resolutie kleurenscherm en is zeer eenvoudig in gebruik. De handset en de pompen hebben een oplaadbare batterij en worden geleverd met een kleine handzame oplader. En misschien wel het allerleukste: u kunt kiezen uit tien metallic kleuren: één voor de handset en twee voor uw pompen.

Nieuwsgierig geworden? Kijk op hellokaleido.com.

Binnenkort vindt u Kaleido natuurlijk ook op pompnet.nl.



Glucosemeter en app werken samen

Onlangs is de nieuwe bloedglucosemeter OneTouch Select Plus Flex® geïntroduceerd. Deze meter heeft een bluetooth-functie en werkt samen met de OneTouch Reveal® app. Gemeten bloedglucosewaarden gaan via bluetooth naar de app en verschijnen daar in handige grafieken. U kunt zelf extra informatie toevoegen over insuline, koolhydraten, beweging of andere bijzonderheden.

Insulinepomp kiezen?

Gebruik de keuzehulp

Een insulinepomp is ontwikkeld om u 24/7 van insuline te voorzien. Daarin lijken alle pompen op elkaar, maar het zijn de details die het verschil maken. Welke details bij u passen, is afhankelijk van uw leefstijl en wat u belangrijk vindt. Het formaat, het design, de grootte van een ampul of het gebruiksgemak? Of misschien wel alle vier?

Wat past bij mij? - Op de vernieuwde website pompnet.nl vindt u een keuzehulp. Aan de hand van een aantal vragen leidt diabetesverpleegkundige Bela Pagrach u door een keuzemenu. Hiermee filtert u op eenvoudige wijze de insulinepompen die bij uw therapie passen. Bela legt bij elke stap uit waarom dit van belang is. Zo speelt bijvoorbeeld het aantal eenheden insuline dat u per dag gebruikt een rol bij het kiezen van de insulinepomp.

Geen reclamepraat - Prettig aan pompnet.nl is dat u hier de informatie vindt van alle gangbare insulinepompen die in Nederland verkrijgbaar zijn, compleet met informatieve filmpjes en specificaties per pomp. Geen reclamepraat maar feitelijke informatie en ervaringsverhalen van mensen die een pomp gebruiken. Ook vindt u er antwoorden op veelgestelde vragen over wanneer u in aanmerking komt voor een pomp, hoe het zit met de

vergoedingen, hoe het gaat in het dagelijkse leven, op vakantie, bij ziekte en hoe u een insulinepomp kunt dragen. En natuurlijk is er veel informatie te vinden over insulinepompthherapie bij kinderen.

Succes - Pompnet.nl is een initiatief van Mediq Direct Diabetes. De website is ontwikkeld met uw vragen in ons achterhoofd, als aanvulling op de voorlichting die u krijgt van uw professional. Samen met diabetesverpleegkundigen hebben we geprobeerd alle informatie te bundelen die nodig is voor de juiste keuze en om een succes te maken van uw pompthherapie. Pompthherapie is constant in ontwikkeling, zo ook pompnet.nl. Mist u informatie of heeft u tips? Wij horen het graag!

Pompnet.nl

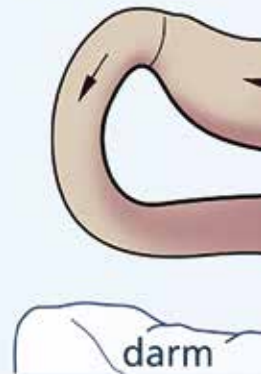
**Diabetesverpleegkundige
Bela Pagrach leidt u door
de keuzehulp, op zoek naar
de insulinepompen die het beste
bij uw therapie passen**





VOOR OPERATIE

slokdarm –



Genezen van diabetes type 2 na ma

Van uw overgewicht en diabetes af na een maagoperatie. U heeft er vast weleens van gehoord, maar hoe kan dat eigenlijk en wie komen ervoor in aanmerking?

Effectief? - Mensen met ernstig overgewicht in combinatie met diabetes type 2 kunnen in aanmerking komen voor een gastric bypass operatie. Oorspronkelijk werd deze operatie vooral gedaan bij mensen met extreem overgewicht, maar na de ingreep bleek dat mensen die voor de operatie ook diabetes type 2 hadden, na een gastric bypass vaak helemaal geen medicijnen meer nodig hadden voor hun diabetes. Internist Victor Gerdes van het Slotervaartziekenhuis legt uit: 'We vermoeden dat dit ten dele komt omdat

bij een gastric bypass de 12-vingerige darm wordt omzeild en juist dit deel van de darmen speelt een rol bij de glucoseregulatie. Bij diabetes is die functie vaak verstoord (zie ook p 22-23). Omdat mensen na de operatie minder kunnen eten en ook minder behoefte hebben, vallen ze af en ook dat heeft een gunstig effect op diabetes.'

Uit onderzoek blijkt dat mensen na een gastric bypass binnen twee jaar zo'n 33% van hun gewicht verliezen. In de jaren daarna komen ze vaak weer wat aan, maar gemiddeld houdt een gewichtsverlies van 25% stand.

Anders eten - Een gastric bypass is effectief bij diabetes, maar het is wel een ingrijpende operatie die bovendien consequenties heeft voor de rest van uw leven. Na de operatie kunt u bijvoorbeeld alleen nog maar kleine porties eten. Gerdes: 'Wij adviseren mensen na de operatie zes kleine maaltijden per dag te nemen, in plaats

Uit onderzoek blijkt dat mensen na een gastric bypass binnen twee jaar zo'n 33% van hun gewicht verliezen



agoperatie

van drie grote. Daarnaast is het belangrijk om langzaam te eten omdat anders de glucoseregulatie alsnog verstoord raakt en je een hypo kunt krijgen na het eten. De operatie is heel effectief bij diabetes, maar het is belangrijk dat de mensen zowel voor als na de operatie goed begeleid worden.'

Oproep onderzoek - Op dit moment loopt bij het AMC in Amsterdam een onderzoek naar een procedure die voortborduurde op het positieve effect van een gastric bypass op diabetes: Duodenal Mucosal Resurfacing (DMR). Voor deze procedure is geen operatie nodig, maar een onderzoek waarbij de dokter met een slang via de mond, slokdarm en maag naar de 12-vingerige darm gaat (endoscopie). Arts-onderzoeker Annieke van Baar zegt: 'Na een gastric bypass herstelt de glucoseregulatie, onder andere omdat het voedsel niet meer in aanraking komt met de 12-vingerige darm.'

Tijdens DMR verwijderen we het binnenste slijmvlieslaagje van de 12-vingerige darm door middel van verhitting. Hier groeit gezond slijmvlies voor terug waardoor de glucoseregulatie zich na de DMR lijkt te herstellen en het HbA1c daalt. Mensen vallen ook enkele kilo's af, maar veel minder dan na een gastric bypass.' Omdat het hier een onderzoek betreft, zijn de lange termijn effecten van DMR nog niet bekend. Van Baar: 'Tot nu toe hebben we de DMR-procedure uitgevoerd bij mensen met diabetes type 2 die nog geen insuline gebruiken. In 2017 start bij deze groep een vervolgonderzoek. Later willen we ook onderzoeken wat het effect van deze procedure is bij mensen die insuline gebruiken.'



BMI | Het BMI (Body Mass Index) zegt iets over uw lengte ten opzichte van uw gewicht. U kunt uw BMI berekenen op voedingscentrum.nl, klik op 'mijn gewicht'

CRITERIA GASTRIC BYPASS OPERATIE

- Diabetes in combinatie met een BMI > 35
- Hypertensie, slaap apnoe, ernstige artrose en BMI > 35
- Zonder aandoening een BMI > 40
- Leeftijd tussen de 18 en 65 jaar

Meer informatie?

Ga naar www.mcslotervaart.com, zoekterm bariatrie

CRITERIA DMR-ONDERZOEK

- Minder dan tien jaar diabetes type 2
- BMI tussen de 24 - 40
- Leeftijd tussen de 28 en 75 jaar
- HbA1c tussen de 59- 86 mmol/mol, 7,5 en 10%

Meer informatie?

Mail of bel drs. A.C.G. van Baar, diabetes-onderzoek@amc.nl, telefoon (020) 566 16 13.

Zo beïnvloeden uw darmen uw eetlust



U weet waarschijnlijk al lang dat uw buik en hersenen invloed hebben op elkaar. Fladderende vlinders als u verliefd bent, een knoop in uw buik als u examen moet doen. Wetenschappers hebben eigenlijk pas de laatste jaren belangstelling gekregen voor het verband tussen darmen en hersenen. Nog niet alles is bekend, maar de uitkomsten van onderzoek zijn wel razend interessant en veelbelovend. Wetenschappers noemen de darmen zelfs al ons tweede brein of buikhersenen omdat de darmen veel meer invloed hebben op onze gezondheid dan bekend was. Er is ook een hormoon dat in de darmen gemaakt wordt en via de hersenen een belangrijke rol speelt bij diabetes en effect heeft op eetlust. Hoe werkt dat precies, en kunnen we zelf ook actie ondernemen?

Hersen-darm-as - Hersenen en darmen hebben intensief contact met elkaar. Wetenschappers noemen de lijn waarlangs dit verloopt de hersen-darm-as. Die staat dus roodgloeiend en verrassend genoeg gaan er zowel signalen van de hersenen naar de darmen als andersom.

Darmhormoon remt eetlust - In de darmen komen verschillende hormonen vrij. Eén ervan is het hormoon GLP-1 (Glucagon Like Peptide). Zelfs als u alleen aan eten denkt of eten ziet, heeft dit hormoon al effect op de hersenen. Dit hormoon remt mogelijk de eetlust, met andere woorden voorkomt dat u te veel naar eten hunkert. Tijdens het eten zorgt GLP-1 ervoor dat u een verzadigd gevoel krijgt. Tot slot stimuleert dit hormoon de insuline-afgifte* in de alvleesklier na een maaltijd, waardoor de bloedglucose omlaag gaat. Uit een recent onderzoek** blijkt dat de GLP-1 respons bij mensen met diabetes type 2 en

overgewicht minder goed werkt. Dit onderzoek liet zien dat mensen met overgewicht en diabetes type 2 sterker reageren op het zien van voedsel en minder snel verzadigd zijn tijdens het eten, dus meer geneigd zijn tot 'overeten'. Een pilletje met GLP-1 zou dus een uitkomst zijn.

GLP-1, een dieetpil? - GLP-1 stimuleert de afgifte van insuline en heeft een gunstig effect op de eetlustregulatie. Sinds een aantal jaar is GLP-1 inderdaad beschikbaar als medicijn voor mensen met diabetes type 2 (middelen zoals exenatide, liraglutide en dulaglutide), maar deze middelen moeten net als insuline onderhuids worden geïnjecteerd en worden nog maar heel beperkt voorgeschreven. Mensen met diabetes type 2 en fors overgewicht (BMI boven de 35) die hun bloedsuiker met de hoogst mogelijke dosering tabletten niet voldoende onder controle krijgen, kunnen onder bepaalde voorwaarden deze

Dit onderzoek liet zien dat mensen met overgewicht en diabetes type 2 sterker reageren op het zien van voedsel en minder snel verzadigd zijn tijdens het eten

Hersenen en darmen hebben intensief contact met elkaar. Samen regelen ze de eetlust



injecties gebruiken. Er zijn verschillende varianten: de ene versie moet dagelijks en een andere wekelijks geïnjecteerd worden. De mensen die GLP-1 gebruiken vallen doorgaans een aantal kilo's af.

Niet voor iedereen - We weten nu dat darmen en hersenen invloed hebben op ons eetgedrag en dat GLP-1 daar een belangrijke rol bij speelt. Maar lang niet iedereen met diabetes kan of wil gebruik maken van deze injecties. De onderzoeken gaan door en de verwachtingen zijn hoog gespannen. Onlangs werd een onderzoek gepubliceerd naar de effecten van GLP-1 in tabletvorm (semaglutide) en de resultaten waren veelbelovend, maar dit middel is nog niet geregistreerd in Nederland en kan dus niet worden voorgeschreven.

Goede vetten en noten - Wat kunt u zelf doen om uw darmen (en hersenen) in topconditie te houden? Goede vetten uit olie, vette vis en noten zijn waardevol voor de hersenen. Vezels, zowel uit granen als uit groenten en fruit, zorgen ervoor dat de bloedglucose minder snel stijgt en geven een gevuld gevoel, dit kan helpen als u op uw gewicht wilt letten. Vezels zorgen ook voor een goede stoelgang en een goede balans in de darmflora (darmbacteriën). Misschien hebt u ook al goede producten in

uw koelkast staan: yoghurt en karnemelk. Daar zitten stoffen in die een positief effect op de darmgezondheid én diabetes hebben.

Mindful - U hebt de laatste tijd vast al vaker gehoord dat je beter kunt kiezen voor fruit dan voor vruchtensap. Eén van de redenen hiervoor is dat je met een glas vruchtensap meestal twee tot drie keer meer suiker (koolhydraten) binnenkrijgt dan met een stuk fruit. Een andere reden is dat je op fruit moet kauwen en dat je het daardoor minder snel doorslikt dan sap. Bij het drinken van sap mis je daardoor misschien het signaal van verzadiging dat je hersenen sturen. Eten met aandacht voor elke hap, oftewel mindful eten, zoals dat tegenwoordig genoemd wordt, kan mogelijk ook helpen om minder te eten. Eten met de hersenen dus.

* *Als het lichaam nog insuline produceert*

** *GLP-1 and the neuroendocrine control of feeding in obesity and type 2 diabetes, Liselotte van Bloemendaal, AIOS interne Ziekenhuis Amstelland/VUmc*



Bloggen en vloggen over diabetes

Zondag 13 november organiseerde Stichting ééndiabetes een bloggers en vloggers event voor jongeren met diabetes. De deelnemers kregen een workshop, bezochten een informatiemarkt en, misschien wel het allerbelangrijkste, maakten kennis met andere jongeren met diabetes. Inmiddels zijn de bezoekers hopelijk allemaal aan het bloggen en vloggen, want in 2017 wordt de winnende blog gepubliceerd in Diactueel. Hou het in de gaten en ga voor meer informatie naar: eendiabetes.nl.

MODEL: STEFANIE DE KRUIJFF, TIJDENS FOTOSHOOT ÉÉNDIABETES 2015 FOTO: IRENE SEIGNETTE

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

www.ruiterpuzzel.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 vijf gekleurde hokjes. Veel puzzelplezier.

Stuur de oplossing **voor 31 december** naar:
Mediq Direct Diabetes,
postbus 211, 6900 AE Zevenaar of
info@diactueel.nl.

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

De winnaar van de woordzoeker uit het vorige nummer van Diactueel is **M.E. de Boer uit Oppenhuizen**. Van harte proficiat!



Mijn jongensdroom is nog niet vervlogen

Zelfs het water uit de plantengieter en het toilet moest eraan geloven. Ik had een ontembare dorst, werd lusteloos en steeds magerder. Het was 1971 en ik was drie jaar oud. Mijn ouders herkenden de signalen meteen; mijn vader heeft immers ook diabetes type 1. Domme pech, want diabetes type 1 is niet erfelijk. Al in mijn jeugd beloofden de dokters mij dat er binnen tien jaar een oplossing zou zijn voor 'mijn' ziekte. Daaruit put een klein jongetje met diabetes natuurlijk veel hoop.

Ik heb het grote geluk dat ik altijd goed instelbaar ben geweest en nog steeds ben. Dat zorgde ervoor dat ik een heerlijke jeugd heb gehad. School ging mij makkelijk af en sporten ook, vooral schaatsen kon ik goed. Pas nu beseft ik dat ik mijn onbezorgde jeugd te danken heb aan mijn bezorgde maar geweldige ouders. Want welke mogelijkheden hadden zij toen om mijn diabetes in goede banen te leiden? Glazen injectiespuiten, varkensinsuline en teststrips om over te plassen.

Inmiddels ben ik geen klein jongetje meer en is er nog geen genezing. Ik regel daarom mijn diabetes met alle nieuwe technologische ontwikkelingen die vergoed worden; een insuliepomp en kwalitatief goede insuline. Soms koop ik zelf een continu glucosesensor om mijn waardes gedurende langere tijd te kunnen monitoren, 24 uur per dag. Dat geeft heel veel inzicht in het verloop van mijn suikers. Helaas dat dit niet wordt vergoed.

Mijn enthousiasme voor sport en de positieve effecten die het heeft op lichaam en geest maakten dat ik dat wilde delen met andere mensen met diabetes. Sporten geeft betere gemiddelde bloedsuikers en zorgt ervoor dat je je geen patiënt voelt. Daarom ben ik 'hardlopenmetdiabetes' gestart; hiervoor organiseer ik clinics, waarin ik mensen met en zonder diabetes adviseer en train vanuit de winkel waar ik werk: Runnersworld Utrecht.

Ook op Facebook ben ik actief. Dit sociale medium is bij uitstek de plaats om elkaar te ontmoeten en van elkaar te leren. Met mijn positieve, kritische, informatieve, soms humoristische pagina 'DDHZD' (De-Doe-Het-Zelf-Diabeten), probeer ik mijn eigen maar ook jouw diabeteszelfmanagement te optimaliseren. Op DDHZD vind je alles over de laatste technische ontwikkelingen, bijvoorbeeld de kunstmatige alveesklier, gastcolumnns, cartoons en opinie-artikelen. Ga maar eens kijken en vind DDHZD leuk!

Mijn jongensdroom, de genezing van diabetes, is nog niet vervlogen. Maar zolang genezing nog niet mogelijk is, wil ik dolgraag de beschikking hebben over de allerlaatste technische en medische mogelijkheden om mijn leven optimaal te kunnen leven, natuurlijk geleverd door Mediq Direct Diabetes! Zo gezond als mogelijk met onze chronische ziekte!



Naam // Arie Maat
Leeftijd // 48
Diabetes // type 1 sinds mijn derde
Therapie // pomp
Werk // trainer, verkoopadviseur en
social media bij Runnersworld,
Utrecht
Privé // vader van Jikke en Ytse
Hobby's // Hardlopenmetdiabetes
en Facebookpagina DDHZD

FOTO: PRIVÉCOLLECTIE

**Alle informatie, ook over de
hardloopclinics, vind je op:
www.facebook.com/DDHZD
Een like wordt gewaardeerd!!**

Koolhydraatarm brood: meer dan een hype?

In steeds meer winkels is koolhydraatarm brood te koop. Hoe smaakt het, hoe duur is het, wat doet het met je bloedglucosewaarden en kun je het je gezin ook voorschotelen? Leuk om eens uit te proberen! Ik testte vier soorten brood en mijn gezin deed mee als proefkonijn.

Ter referentie: een snee gewoon bruin brood van 34 gram bevat gemiddeld 86 kcal, 362 kJ en 15 gram koolhydraten.

Albert Heijn koolhydraatverlaagd meergranenbrood

Voedingswaarden	Per 100 gram	Per snee
Energie	967 kJ (226 kcal)	338 kJ/79 kcal
Koolhydraten	21 gr	7.0 gr
Waarvan suikers	1.3 gr	0.5 gr

Ingrediënten: water, volkorentarwemeel, tarwegluten, lijnzaad, erwtenvezel, tarwezemel, sojabloem, sojagrit, moutmeel (gerst, tarwe), bakkergist, gejodeerd zout, zonnebloempit, roggemeel, tarwebloem, enzym (tarwe)

Prijs: € 2,05 per half brood



Reactie: 'De boterhammen zijn stevig, maar wat 'natter' dan een snee meergranenbrood. Bijna een beetje waterig. Dat is ook niet vreemd als je kijkt naar de ingrediënten: er is een hoog percentage water aan toegevoegd. Toch is het prima te eten, ook de kinderen aten het gewoon mee. Het leek wel of de koolhydraten ook langzamer werkten: ik bleef de hele dag mooi stabiel met mijn waarden.'

Jumbo koolhydraatarm brood, meergranen

Voedingswaarden	Per 100 gram	Per snee
Energie	963 kJ (229 kcal)	337 kJ/80 kcal
Koolhydraten	15.7 gr	5.5 gr
Waarvan suikers	2.1 gr	0.7 gr

Ingrediënten: water, volkorentarwemeel, sojabloem, tarwegluten, lijnzaad, sojagrits (geroosterd), zonnebloempitten, eipoeder (scharrelei), bakkergist, moutmeel (gerst), tarwezetmeel, bakkerszout, plantaardige olie(raap), enzymen (tarwe), emulgatoren: E471, E472e, E482, zuurteregelaar, E263.

Prijs: € 1,90, per half brood



Reactie: 'Dit brood is vrij donker van kleur, de structuur is wat waterig, maar we hebben met smaak van dit brood gegeten. Eén snee brood bevat slechts 5,5 gram koolhydraten. Normaal gesproken spuit ik 8 eenheden insuline voor één boterham. Nu kon ik zelfs drie boterhammen eten met dezelfde hoeveelheid insuline! Als ik drie sneden 'gewoon' brood eet, heb ik behoorlijk wat insuline nodig. Het gevaar bij mij – dit is natuurlijk persoonlijk – is dat mijn bloedsuiker aan het eind van de middag flink daalt. Dat was met dit brood niet het geval. Ik bleef heel stabiel met mijn waarden. Leuk voor een keer om meer brood te kunnen eten, maar niet helemaal de bedoeling. Je doet er dan ook meer beleg op, dat ook weer koolhydraten en/of vet bevat ...'



ALLEEN GOED VOOR DE LIJN?

Wat zijn koolhydraten eigenlijk? Koolhydraten bestaan uit suiker of zetmeel en zitten in alle producten die suiker en zetmeel bevatten. Zoals dus ook in brood. De darmen veranderen koolhydraten in glucose wat vervolgens in het bloed komt als bloedglucose. Hoe meer koolhydraten, hoe meer insuline er nodig is om de bloedglucose om te zetten in energie. Met een koolhydraatarm dieet vallen mensen vaak veel af. Minder koolhydraten kan ook voor mensen met diabetes goed zijn. Want, hoe minder koolhydraten, hoe minder insuline u nodig heeft.

WANNEER IS BROOD KOOLHYDRAATARM?

Koolhydraatarm brood mag pas wettelijk zo heten als er ten minste 30% minder koolhydraten in zitten dan in normaal brood. Het basisingrediënt van brood is tarwemeel; dit bevat veel koolhydraten. Tarwemeel wordt bij koolhydraatarme broodsoorten gedeeltelijk vervangen door sojameel, dat minder koolhydraten bevat. Bij de meeste koolhydraatarme broden worden ingrediënten toegevoegd als lijnzaad, noten en zonnebloempitten omdat die van nature een hoog voedingsvezel- en vetgehalte hebben. Dit zorgt er wel voor dat koolhydraatarm brood vaak meer calorieën bevat dan regulier brood.

Aldi koolhydraatarm brood meergranen

Voedingswaarden	Per 100 gram	Per snee
Energie	1019kJ (244 kcal)	326kJ/78 kcal
Koolhydraten	15 gr	5 gr
Waarvan suikers	1.3 gr	0.4 gr

Ingrediënten:

Volkorentarwemeel, water, tarwe gluten, tarwevezel, lijnzaad, zonnebloempitten, sojabloem, sojagrits, sesamzaad, tarwezemelen, dextrose (mais), geëxtrudeerde tarwezemelen, gerstemout, bakkersgist, bakkerszout, plantaardige olie(raap), enzymen(tarwe), tarwebloem, emulgator (E482).

Prijs: € 1,29 per half brood



Reactie: 'Dit brood is wat steviger dan de andere varianten koolhydraatarm brood. Mogelijk doordat er minder water aan is toegevoegd. Het brood heeft een lekkere 'bite'; het zit vol pitjes en zaden. Mijn gezin merkte bij dit brood niet eens dat zij 'ander' brood aten dan ze gewend zijn. Door dit brood heb ik aanzienlijk minder insuline nodig voor de maaltijden en schommelt mijn bloedsuiker minder.'

Na een paar weken - 'Smaak is persoonlijk en ook diabetes is persoonlijk. Iedereen reageert toch weer net iets anders op voeding. Ik vond het brood van de Aldi prima te eten, en mijn gezin ook. Het is ook nog eens het meest voordelige brood. Dit brood koop ik nu al langere tijd; ik heb aanzienlijk minder insuline nodig voor de maaltijden en mijn bloedsuiker schommelt minder.'

SMAAK

'Mijn glucosewaarden zijn stabiel en ik heb minder insuline nodig'

Atkins zelfgebakken brood, 400 gr

NB: op de verpakking staan de voedingswaarden aangegeven per 100 en 25 gram. Dit brood kunt u zo dik snijden als u zelf wilt. De andere leveranciers gaan uit van het gewicht van circa 34 gram per snee brood. Bij dit brood zou één boterham dan uitkomen op 3.1 gram koolhydraten.

Voedingswaarden	Per 100 gram	Per snee
Energie	1182kJ (283 kcal)	402J/96,5 kcal
Koolhydraten	9.3 gr	3.1 gr
Waarvan suikers	0,4 gr	0,13 gr

Ingrediënten: Tarwe gluten, 13% lijnzaad, 12% sojabloem, 12% sesamzaad, 12% zonnebloempitten, tarwemeel, tarwevezels, gist, tarwegries, zout, emulgator (sojalecithine), geroosterd gerstemout, antioxidant (ascorbinezuur).

Prijs: varieert van € 4,09 (Jumbo) tot € 4,35 (AH)



Reactie: 'Ik vind dit brood te prijzig om elke dag zelf te bakken, maar het is ontzettend lekker! Heerlijk brood met een knapperige korst - dat miste ik toch wel bij de andere broden - boordevol pitten en zaden. Ik vond het lastig inschatten hoeveel gram ik nu precies at. Dit is het enige brood dat je zelf moet snijden. Maar, ik bleef de hele middag een 'verzadigd' gevoel houden en mijn waarden bleven stabiel.'





Even adempauze voor ouders van kinderen met diabetes

Hoe vind je voor je kind een capabele en betrouwbare oppas die alles weet over diabetes? Kinderarts Agnes Clement-de Boers en diabetesverpleegkundige Guusje Neijens bedachten een organisatie die ouders van kinderen met diabetes koppelt aan een geschikte oppas. Samen met ouders en jongvolwassenen met diabetes richtten zij Stichting D-Support op.

‘Je leven verandert drastisch als je kind diabetes krijgt. De glans gaat er af’

De druk bij ouders van kinderen met diabetes is hoog volgens Neijens. ‘Regelmatig je vriendengroep ontmoeten, sporten, spontaan op bezoek; allemaal gewone dingen die niet meer vanzelf gaan. Je leven verandert drastisch als je kind diabetes krijgt! De glans gaat er af.’ Neijens heeft een enquête online staan voor ouders. Uit de eerste 56 reacties blijkt dat 40 ouders bewust minder werken om de praktische zorg op te kunnen vangen. ‘Er zijn zelfs ouders die hun baan opzeggen omdat het niet te combineren is. Het gezin staat onder druk, omdat diabetes doorlopend om oplettendheid en de juiste actie vraagt. Waar vind je iemand die dit af en toe over kan nemen? Dat vergt, steeds opnieuw, uitleg en tijd.’ En dus doen de ouders het zelf.

D-Support brengt vraag (ouders van kinderen tussen 0 – 18 jaar met diabetes) en aanbod (de oppas) bij elkaar. Oppaskandidaten krijgen een intakegesprek, screening en aanvullende training. Een ‘Verklaring omtrent gedrag’ en basiskennis van diabetes horen daarbij. Verder wordt aandacht besteed aan de kaders van D-Support. Eenmaal gekoppeld blijft D-Support betrokken. ‘De oppassers krijgen een normaal oppastarief. We streven naar een jaarlijkse bedankdag en een opfriscursus. In Nijmegen en Den Haag draait D-Support al. Inmiddels krijgen we aanvragen uit alle provincies. Als we geen oppas beschikbaar hebben, gaan we actief op zoek.’

Een adempauze is noodzakelijk om als gezin normaal te blijven functioneren. En net zoals moeder en vader een leuke, veilige oppas willen, ziet ook D-Support het liefst blij gezinnen met blij kinderen.’

d-support.org

Kinderarts Agnes Clement-de Boers:

‘Als kinderarts zie ik regelmatig de nood in de gezinnen, vandaar mijn inzet voor D-Support’

OPPASSERS GEZOCHT!

Om te kunnen voldoen aan de vraag van ouders in heel Nederland, is D-Support doorlopend op zoek naar oppassers. d-support.org





Over Stichting Diakidzz

Stichting Diakidzz organiseert zomerkampen, gezinsweekenden en tienerweekenden voor kinderen met diabetes en hun ouders/verzorgers, broertjes en zusjes. Tijdens de activiteiten staat gezelligheid centraal, maar er wordt ook aandacht besteed aan educatie en lotgenotencontact. Alle kinderen met diabetes in Nederland zijn welkom om mee te doen en er is geen lidmaatschap vereist. Meer informatie: diakidzz.nl

Noortje en Michael gingen allebei al meerdere keren mee op zomerkamp met Diakidzz.



Stapje voor stapje leren

‘Het is heel leuk om andere kinderen met diabetes te ontmoeten en je leert ook veel van elkaar’, zegt Noortje.

‘Ik heb daar geleerd zelf insuline te spuiten en ik weet nu precies wat ik moet doen als ik een hyper heb.

Vroeger vond ik dat best eng. Je ziet dat andere kinderen het ook doen en de begeleiders helpen je, stapje voor stapje. Je doet ook allemaal leuke dingen zoals broodjes bakken, naar Wildlands in Emmen en we zijn ook een keer naar het Dolfinarium geweest. De laatste avond hebben we altijd disco. Dan maken we het best laat, maar dat is heel leuk!’

Noortje (11) heeft diabetes type 1 sinds haar vierde en gebruikt een insulinepen

‘Ik voel me daar thuis’

Het allerleukste van zomerkamp vindt Michael dat alle kinderen diabetes hebben. ‘Iedereen moet prikken en spuiten en iedereen weet dat je soms even op elkaar moet wachten. Dat is echt heel fijn.’ Michael is deze zomer voor de vijfde keer mee geweest. ‘We doen allemaal leuke activiteiten en de begeleiders zijn heel grappig. Ik voel me daar echt thuis.’ Of hij er ook wat leert? ‘Ja heel veel. Je gaat samen prikken of je infuus schieten. Voor het eten leer je koolhydraten tellen. Veel dingen weet ik nu uit mijn hoofd, een klein snoepje heeft ongeveer 5 KH, een boterham 16 KH en zoet beleg 10 KH. Je krijgt ook veel tips van de begeleiders of andere kinderen.’

En heb je wel eens iets grappigs meegemaakt? ‘Nou, vorig jaar deden we een spooktocht en ik zat in een groep met twee meisjes. Het was donker en op een gegeven moment pakten ze me de hele tijd vast. Ze waren heel bang. Ze dachten dat de spoken echt waren. Dat vond ik wel grappig.’

Michael (11) heeft diabetes type 1 sinds zijn tweede en gebruikt een insulinepomp

Spaar mee voor leuke cadeaus

Omdat alle kinderen houden van cadeautjes, hebben we bij Mediq Direct Diabetes het 'Gluky Spaarprogramma', speciaal voor kinderen met diabetes. Door een bestelling te plaatsen, spaar je Glucoins. Deze kun je op een spaarkaart plakken en als deze vol is, kun je die inruilen tegen een leuk cadeau. Wil je extra snel sparen, geef je dan op voor de Kwartaalservice. Je ontvangt dan per kwartaal drie extra Glucoins! Overleg wel eerst even met je ouders. Wil je meer over het Gluky Spaarprogramma weten? Kijk dan snel op mediqdirectdiabetes.nl/kids



Gluky helpt bij je spreekbeurt

Wil jij de kinderen in jouw klas vertellen over diabetes en wat het hebben hiervan voor jou betekent? Houd dan een spreekbeurt over diabetes. Gluky helpt je hier natuurlijk bij. Met een speciale Gluky-spreekbeurtkoffer gevuld met een presentatie, posters, het bordspel Gluky Day en zakjes Glucosep ben je al een heel eind op weg. Als je je diabetes-hulpmiddelen bij Mediq Direct Diabetes bestelt, kun je de Gluky spreekbeurtkoffer gratis aanvragen via e-mail of door te bellen met de Klantenservice 0800 - 022 18 58.

Handig voor je juf of meester

Zit jij op school? Dan vind je het vast fijn dat jouw juf of meester goed kan omgaan met diabetes. Stichting 'Zorgeloos met diabetes naar school' heeft een gids ontwikkeld boordevol informatie over hoe scholen kunnen omgaan met kinderen met diabetes. Deze gids kunnen ze aanvragen via info@zorgeloosmetdiabetesnaarschool.nl. Op de website van deze stichting kunnen ze alle informatie ook downloaden. Misschien een goede tip voor je juf of meester? Zorgeloosmetdiabetesnaarschool.nl/scholen/gids-voor-scholen



Net diabetes? Dan helpt deze website je op weg



© NDF / Marina Aarts

Heb jij pas diabetes? Dan moeten jij en je ouders vast nog veel leren over deze ziekte, want leven met diabetes is niet niks. Op de website Mijnkindheeftdiabetes.com staat alles bij elkaar wat jij en je ouders willen weten als je net diabetes hebt. De inhoud is tot stand gekomen onder een koepel van de Nederlandse Diabetes Federatie.

Mijnkindheeftdiabetes.com

TIPS VAN SAADIA

Wij hebben het laatste jaar hard gewerkt aan de nieuwe website mediqdirectdiabetes.nl. Natuurlijk hebben we daar ook een speciale plek voor kinderen gemaakt. Ga maar eens kijken. Je vindt er alles over Gluky, lekkere recepten, diabetes-dagboekjes en handige tips van kinderdiabetesverpleegkundige Saadia Hajjoui, lid van het expertteam van Mediq Direct Diabetes.





© HARRY ROOS, DIABETES EDUCATOR FOTO: BRAM PETRAEUS

HARRY ROOS LEEST VOOR



Sanne en Daan en het computercomplot ...

Het is al weer enkele maanden terug dat Sanne en Daan zomervakantie hadden. Wat was het mooi weer, veel zon en heerlijk zwemmen. Nu gaan ze alweer een poos naar school. Ook wel leuk. Met Daan z'n diabetes gaat het goed. Hij leert nu van de diabetesverpleegkundige hoe hij zelf z'n diabetes kan regelen. Best moeilijk! Maar er bestaat gelukkig ook een website op internet waar Daan samen met Sanne veel kan leren over, met een duur woord, 'zelfmanagement'.

Soms duizelt het Daan als hij leest wat er allemaal geschreven wordt, het lijkt wel een computercomplot. Gelukkig kunnen Daan en Sanne ook nog vragen stellen aan de vader en moeder van Daan. En natuurlijk ook bij de diabetesverpleegkundige.

Wel fijn hoor, de computer. Maar antwoorden krijgen van iemand die jou kent, is ook wel heel fijn, zeker op Daan's leeftijd.

Doe mee en maak kans op het Gluky Day familiespel

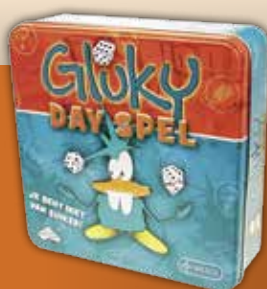
Waar zou Daan het best vragen kunnen stellen over zijn diabetes?

- A. Bij de huisarts
- B. Bij z'n vader en moeder
- C. Bij de diabetesverpleegkundige
- D. Op de computer

Mail het goede antwoord samen met je naam en adres naar info@diactueel.nl en maak kans op het familiespel Gluky Day, een uniek bordspel over leven met diabetes. Meedoen kan tot 31 december 2016.

In de vorige prijsvraag vroegen we waar Daan aan had moeten denken voordat hij ging zwemmen? Het goede antwoord was: B. Z'n bloedglucose meten en iets te eten meenemen (bv. druivensuiker).

De winnaar was: **Daan Gruijthuisen uit Leende**. Van harte proficiat!



Colofon

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

Redactie

Pauline Teijssen, Irene Seignette

Medische supervisie

Marlies Wouters, Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

Ontwerp en opmaak

Slinger Minded, Apeldoorn

Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

Advertentieacquisitie

Pauline Teijssen, Mediq Direct Diabetes, e-mail: Pauline.Teijssen@mediq.com

Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Nathalie Ekelmans en Corien Maljaars.

Redactieadres

Mediq Direct Diabetes, t.a.v. Diactueel, Postbus 2v11, 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 altijd bezwaar maken indien u geen informatie (meer) wenst te ontvangen. Wij zullen u dan niet langer informatie sturen. U hebt voorts de mogelijkheid om uw persoonsgegevens, die wij hebben verwerkt om deze uitgave te verzenden, in te zien en deze te verbeteren, aan te vullen, te verwijderen of af te schermen indien deze feitelijk onjuist, onvolledig, of irrelevant zijn, of in strijd met een wettelijk voorschrift worden verwerkt. Voorts heeft u onder omstandigheden het recht tegen de verwerking van uw persoonsgegevens verzet aan te tekenen. Wij beëindigen de verwerking terstond, indien wij het verzet gerechtvaardigd achten. Indien u één van de voornoemde rechten wenst uit te oefenen, of anderszins vragen of opmerkingen heeft, kunt u contact opnemen met het bovenstaand redactieadres.

ISSN nummer 1877-6396

De volgende uitgave van Diactueel verschijnt in het voorjaar van 2017.





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.



Bel naar Mediq Direct Diabetes via 0800 - 022 18 58 (gratis).