

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

Jaren verwaarloosden ze hun diabetes, maar nu voelen Bea en Ronnie zich 'superdiabeten'

12

Waarom is goede mondzorg zo belangrijk bij diabetes?

16

Cadeautips voor de decembermaand

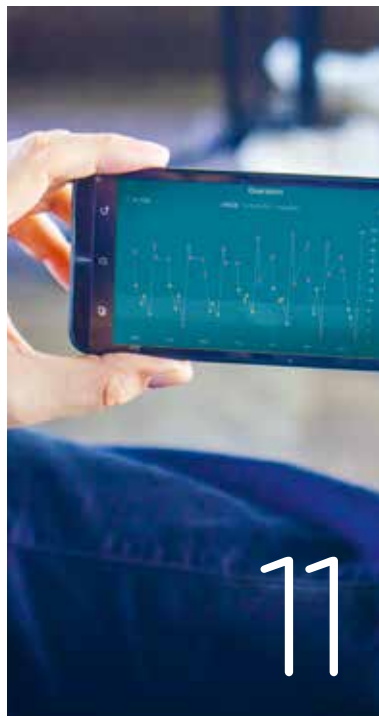
22

Zo ziet een ideaal dagmenu eruit



MEDIQ

Direct Diabetes



Jaren verwaarloosden ze hun diabetes, maar nu voelen Bea en Ronnie zich 'superdiabeten'

11 Haal meer uit uw vingerprik met DiaCare

12 Waarom is een goede mondzorg zo belangrijk bij diabetes?

EN VERDER

KIND & OUDERS

- Kijk snel: Gluky heeft nieuwe cadeaus! 30
- Vind hier een veilige diabetesoppas 30

PANELVRAAG

- Spuit u weleens minder insuline om een hypo te voorkomen? 21

GASTCOLUMN

- Henk Dikkema: 'Opeens leek ik wel jaren ouder' 25

DIAWEETJES

- Heeft u al die medicijnen wel nodig? 04
- Houd uw spieren op peil 04
- Ontvang ook uw insuline en overige medicatie thuis 05
- Ontbijt eens met haverhout 20



Zo ziet het ideale dagmenu eruit

22



16



29

Zzp'ers met diabetes vinden **arbeidsongeschiktheidsverzekering te duur**

14

CADEAUTIPS

VOOR DE DECEMBERMAAND

16

Vraag je puber: 'stel ons gerust'

29

26

Waarom ben ik **altijd moe?**



Vanzelfsprekend en ongedwongen



Het gemak waarmee ik een wandeling maak met mijn hond of op zaterdagochtend mijn zoon sta aan te moedigen op het hockeyveld, verandert zodra er diabetes in het spel is. In mijn vriendenkring maak ik van dichtbij mee wat het betekent om met diabetes te leven. De vanzelfsprekendheid en ongedwongenheid verdwijnen. Je moet bij alles nadenken, of je nu een koel biertje uit de koelkast pakt of je tas aan het pakken bent voor een weekendje weg.

Als Category Manager bij Mediq Direct Diabetes realiseer ik me dat het om de details gaat; hoe kun je mensen meer gemak bieden in het dagelijks leven? Met ons nieuwe zorgprogramma DiaCare hoeven mensen bijvoorbeeld geen diabetesdagboekje meer bij te houden, maar zien ze in één oogopslag het verloop van hun glucosewaarden in de app. En met de Kwartaalservice kunnen ze tegenwoordig naast diabeteshulpmiddelen ook hun insuline en andere herhaalmedicatie thuis ontvangen. Het optimaliseren van deze services, daar haal ik mijn voldoening uit in mijn werk. Want ook al moeten mensen met diabetes het zelf doen, we kunnen wel proberen het ze zo makkelijk mogelijk te maken.

Cynthia Maas, Category Manager Diabetes



Hoe ervaart u uw gezondheid en geluk?

Staat u weleens stil bij de vraag hoe u uw gezondheid en geluk ervaart?

Op mijnpositievegezondheid.nl kunt u een test doen, waarna u antwoord krijgt op deze vraag.

De test gaat over de volgende zes onderwerpen:

- Hoe het lichamelijk met u gaat
- Hoe het mentaal met u gaat
- Of u uw leven zinvol vindt
- Of u een prettig leven heeft
- Of u meedoet in de maatschappij
- Hoe uw dagelijks leven eruitziet.

Na het invullen van de test, ziet u op welke onderdelen u goed of minder goed scoort.

Als u wilt kunt u dan heel gericht veranderingen aanbrengen in uw leven.

Op mijnpositievegezondheid.nl vindt u ook tips en apps die u hierbij kunnen helpen.



Heeft u al die medicijnen wel nodig?

Veel mensen met diabetes type 2 krijgen in de loop van de jaren steeds meer medicijnen voorgeschreven om hun glucosewaarden op peil te houden. Soms slikken ze ook nog medicijnen voor te hoge cholesterolwaarden en een te hoge bloeddruk. In de loop van de jaren komen er medicijnen bij, maar er worden zelden medicijnen stopgezet.

Volgens de Vereniging Arts en Leefstijl kan medicatie leiden tot veel ongemak en bijwerkingen. Bovendien houden de medicijnen voor diabetes de symptomen onder controle, maar pakken de oorzaak niet aan. De Vereniging Arts en Leefstijl en het Langerhans Instituut hebben een handleiding opgesteld voor huisartsen om medicatie af te bouwen bij mensen met diabetes type 2. Bij het afbouwen van de medicatie is er veel aandacht voor leefstijlaanpassingen. Denk hierbij aan gezond eten, voldoende bewegen, goed slapen en stress vermijden.

Gebruikt u veel medicijnen? Vraag dan eens aan uw huisarts of diabetesbehandelaar of u al die medicijnen nodig heeft. Onderzoek laat zien dat mensen met diabetes type 2 succesvol hun medicijnen kunnen afbouwen door gezonde voeding en voldoende beweging.



Houd uw spieren op peil

Vanaf 30-jarige leeftijd verliezen mensen één procent spiermassa per jaar. Wie veel spiermassa verliest, heeft minder spierkracht. Daardoor wordt bewegen moeilijker en neemt de kans op vallen toe.

Daarbij komt dat spieren een grote rol spelen bij de glucosestofwisseling. Mensen die hun spieren op peil houden, voelen zich fitter en jeugdiger en blijven langer zelfstandig. Genoeg redenen om uw spieren op peil te houden.

Omega Logistics vervoert insuline onder ideale omstandigheden



Ontvang ook uw insuline en overige medicatie thuis

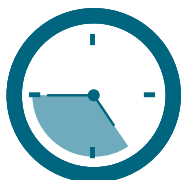
Bestelt u uw diabeteshulpmiddelen met de Kwartaalservice van Mediq Direct Diabetes? Dan kunt u tegenwoordig ook uw insuline en overige herhaalmedicatie met deze bestelling ontvangen. De diabeteshulpmiddelen en medicatie worden dan op hetzelfde moment geleverd. Voordeel van de Kwartaalservice met medicatie is dat u zelf geen bestelling meer hoeft te plaatsen en ook niet meer naar de apotheek hoeft. De insuline en overige medicatie worden geleverd door Apotheek Direct Diabetes, een apotheek die zich heeft gespecialiseerd in diabetes.

Meer informatie of direct aanvragen?

Neem contact op met de gratis Service- en Bestellijn 0800 - 022 18 58 of kijk op mediqdirectdiabetes.nl/kwartaalservice



4x per jaar
levering
thuis



overdag,
avond of
zaterdag



sms
30 min. voor
bezorging



geen factuur,
geen
vezendkosten

Klanten die naast de diabeteshulpmiddelen ook hun insuline en overige medicatie bij Mediq Direct Diabetes bestellen, krijgen alles in één keer geleverd door Omega Logistics. Deze bezorger is gespecialiseerd in het vervoer van medicijnen. Zo wordt de insuline in een VebaBox getransporteerd; een professionele mobiele koelcontainer die de temperatuur nauwgezet reguleert. Sensoren monitoren en registreren de temperatuur en geven een alarm indien nodig.

Alle chauffeurs van Omega Logistics hebben een GDP-training (Good Distribution Practices) gevolgd. Ze weten precies hoe ze moeten omgaan met geneesmiddelen en aanverwante producten. De bezorger hanteert ruime levertijden, stuurt tijdige notificaties en heeft Track & Trace mogelijkheden. Een half uur voor levering ontvangt u een tweede melding, heel handig als u even een boodschap wilt doen of een kopje koffie wilt drinken bij de burens.

ENKELE TIPS

- Start de dag met vijftien minuten 'Nederland in Beweging' op tv. Dit kan ook in uw eigen tijd via 'uitzending gemist'.
- Maak voor en na het tandenpoetsen vijf squats.
- Doe tweemaal per week aan krachttraining. Op de sportschool hebben ze meerdere trainingen, ook voor ouderen. Sport u liever thuis? Op internet vindt u veel oefeningen en krachttrainingen. Kijk bijvoorbeeld eens op allesoversport.nl.

Ronnie:

‘Op mijn 23ste werd er eiwit in de urine gevonden, microalbuminurie. Dit was een eerste signaal van een diabetescomplicatie’

Bea Pors (33), diabetes type 1 sinds haar zestiende.

Kan zich nog een leven zonder diabetes herinneren.

Werkt als Business Travel Consultant en is onlangs voor de liefde verhuisd naar Middelburg.

Spuut vier keer per dag insuline, gebruikt de Freestyle Libre.

Op haar blog [‘waarisbea.nl’](http://waarisbea.nl) schrijft ze over haar grote passie reizen en hoe ze dit combineert met diabetes.

Ronnie van der Linden (27), diabetes sinds zijn zesde.

Kan zich niet herinneren hoe het is om te leven zonder diabetes.

Werkt als Account Manager pers support bij het ANP. Woont op zichzelf in Den Haag.

Spuut vier à vijf keer per dag, afhankelijk van zijn eetmomenten.

Is bezig met het opzetten van een informatieve website fitnessmetdiabetes.nl, voor krachtporters met diabetes.

Hoe Bea en Ronnie veranderden in superdiabeten

Er waren perioden dat ze ongestoord rondliepen met waarden boven de 20 mmol/l, iets waar ze nu van gruwelen. Bea en Ronnie hebben het roer omgegooid en noemen zichzelf nu lachend 'superdiabeten'. Hoe hebben ze dat gedaan? Ze vertellen het elkaar.

'Ik kreeg diabetes op mijn zestiende', begint **Bea Pors** (33). 'Tot mijn achttiende was ik heel braaf. Ik controleerde mijn suikers, spoot mijn insuline en ging naar iedere controle. In mijn studententijd veranderde dit. Er was weinig structuur meer in mijn leven. Feestjes, uitgaan, laat naar bed. Diabetes werd een bijzaak. Ik ging niet meer naar mijn diabetes-verpleegkundige of internist. Wat konden zij mij nou vertellen? Ik wist het zelf allemaal beter.' 'Bij mij begon de rebellie eerder', zegt **Ronnie van der Linden** (27). 'Zo rond mijn twaalfde ging ik hangen met andere jongeren, skateboarden en voetballen. Prikken was een onderdeel van mijn leven, maar waarvoor ik het deed was me niet duidelijk. Wat ik ook deed, ik merkte er niets van. Ik voelde me gewoon goed. Als mijn metertje 'Hi' aangaf misschien iets minder, maar zelfs dan ging ik gewoon door.'

'Ja klopt', zegt **Bea**. 'Je merkt er niets van als het niet goed gaat, waarom zou je er dan zoveel aandacht aan besteden? Ik ging er heel makkelijk mee om. In die tijd was ik erg met mijn uiterlijk bezig. Als ik mezelf te zwaar vond, spoot ik gewoon minder insuline. Dan was ik de kilo's zo weer kwijt.'

Ronnie: 'Bij mij was het omgekeerd. Ik kwam heel veel aan. Ik at alles weg. Ik liep altijd achter de feiten aan. Was mijn suiker te hoog, dan spoot ik iets bij, zat ik te laag, dan at ik wat extra. Mijn suikers schoten alle kanten op. Op een gegeven moment woog ik honderd kilo.'

Bea: 'Ik ben op mijn twintigste bij een eetstoornisgroep gegaan. Hier zaten vooral meisjes met anorexia en boulimie, terwijl mijn eetprobleem met

mijn diabetes te maken had. Ik paste dus niet zo in de groep. Toch heb ik er wel wat geleerd. Ik ben weer redelijk normaal gaan spuiten, maar bleef mijn diabetes regelen op gevoel.'

Ronnie: 'Mijn arts zei dat de combinatie diabetes en overgewicht vroeg of laat fout zou gaan. Ik besloot wat aan mijn gewicht te gaan doen. Ik viel af, maar niet met optimale bloedsuikers. Ik besteedde nog steeds geen aandacht aan mijn diabetes, waardoor de slechte bloedsuikers aanhielden. Op mijn 23ste werd er eiwit in de urine gevonden, microalbuminurie. Dit was een eerste signaal van een diabetescomplicatie.'

Bea: 'Oh, jee. Ik ben een hypochonder. Ik krijg het helemaal warm als ik jou hoor over eiwit in de urine. Ik ben bang voor diabetescomplicaties.'

Ronnie: 'Dan heb ik goed nieuws voor je. Nu ik goed ben ingesteld, verbetert mijn nierfunctie.'





Ronnie:

‘Het laat zien hoe goed je lichaam zich kan herstellen als je het daarvoor de kans geeft’

Bea: ‘Ja klopt, ik had een plekje op mijn oog en dat is nu ook weg.’ **Ronnie:** ‘Het laat zien hoe goed je lichaam zich kan herstellen als je het daarvoor de kans geeft.’

‘Toen ik hoorde dat er eiwit in mijn urine zat, schrok ik me wezenloos’, vervolgt **Ronnie**. ‘Een naaste van mij heeft een andere auto-immuunziekte waardoor ze jarenlang afhankelijk is geweest van nierdialyse. Ze heeft inmiddels een kunstnier en het gaat supergoed, maar ik heb van dichtbij gezien wat zoiets met je leven doet. Ze moest zo veel opgeven, dat ging er bij mij niet in. Ik besepte opeens dat ik mijn gezondheid in eigen hand had. Maar daarvoor moest ik wel de controle over mijn diabetes nemen.’

‘In diezelfde periode, ik was toen 23, ging ik voor het eerst naar de sportschool. Daar liep een superfitte trainer rond. Ik zei tegen hem: ‘let

een beetje op mij, want ik heb diabetes’. ‘Dat komt goed’, zei hij, ‘want ik heb ook diabetes’. Toen viel mijn mond open en dacht ik: dus het kan wel. Vanaf dat moment ben ik me in diabetes gaan verdiepen en op zoek gegaan naar manieren hoe ik het kon managen.’

Bea: ‘Ik heb ook zo’n kantelmoment gehad een paar jaar geleden. Ik was bij mijn huisarts voor iets anders en zei dat ik me zorgen maakte. Zijn antwoord was een klap in mijn gezicht. Hij zei: ‘dat wordt weleens tijd dat je je zorgen gaat maken’. Kort daarna gaf mijn diabetesverpleegkundige aan dat ze het gevoel had niets meer voor me te kunnen betekenen. Het was voor haar onduidelijk waar ik mee bezig was. Heel toevallig kwam tijdens dat gesprek de internist binnen om een patiënt op de lijst te zetten voor de test van de Freestyle Libre. Ik heb toen gevraagd of ik ook op de lijst mocht en dat kon. Een maand later kreeg ik de Libre. De uitslagen die ik op mijn sensor zag, schokten me. Ik zat het merendeel van de dag te hoog, zo tussen de 13 en 17. Alles wat ik op mijn gevoel deed, deed ik dus niet goed.’

‘Opeens besepte ik me dat ik moest gaan investeren in mijn diabetes. Via, via kwam ik bij Irene Putting terecht, zij coacht mensen met

DANKBAAR

Bea:

diabetes. Zelf heeft ze ook diabetes en is twintig kilo afgevallen met veel sporten en gezond eten. Met haar hulp heb ik een voedings-schema opgesteld en een trainingsschema uitgewerkt. Dit heb ik drie maanden onder begeleiding van haar gedaan. Daarna kon ik het zelf, maar Irene en ik zijn nog steeds vriendinnen.'

Ronnie: 'Je bent niet van de een op de andere dag een superdiabeet. Dat gaat met vallen en opstaan. Bij mij heeft mijn omgeving ook een belangrijke rol gespeeld. Vroeger werd ik vooral omringd door mensen die lekker deden waar ze zin in hadden, maar nu zit ik continu op fora en platforms van mensen die het beste uit hun situatie willen halen en dat drijft mij om dat ook te doen. Sporten is nu mijn passie. Daar heb ik alles voor over en dit gaat alleen maar als ik mijn diabetes goed heb geregeld. Het hebben van een passie, iets waar je helemaal voor gaat, motiveert om je diabetes goed te regelen.'

'Ik ga hier best ver in als je bijvoorbeeld naar mijn eten kijkt. Ik tel niet alleen mijn koolhydraten, maar ook mijn vetten en mijn eiwitten en ik kijk naar de verhoudingen daarvan. Om het makkelijk te maken voor mezelf, eet ik wel op vaste momenten. Per maaltijd eet ik een vast aantal calorieën, opgedeeld in koolhydraten, eiwitten en vetten. Hoe ik dat binnenkrijg, daar varieer ik mee. De ene keer kan dat met kwark en granen zijn, de andere keer met boterhammen. Op deze manier kan ik altijd dezelfde dosis insuline gebruiken. Ik heb een aantal opties per maaltijd waarmee ik kan variëren. Dit is in eerste instantie veel werk, maar het geeft me nu vrijheid. Krachttraining en diabetes gaan hand in hand, dat is het mooie. Bij krachttraining hou je je voeding bij. Dan kan ik het net zo goed combineren met het optimaliseren van mijn diabetes. Ik doe dit met behulp van de app myfitness pal.'

Bea: 'Het is belangrijk om de juiste mindset te hebben. Je moet echt zelf willen veranderen. Het heeft met acceptatie te maken. Bij mij heeft het lang geduurd. Wat mij geholpen heeft, is het contact met andere mensen met diabetes. Mensen die met dezelfde dingen worstelen, die

'Als ik zie hoe ik me nu voel, kan ik me niet voorstellen dat ik het jaren heb laten versloffen. Ik heb nu veel meer energie, ben vrolijker. Ik voel me gezond en positief'

herkennen waarover je het hebt. En dan bedoel ik mensen die positief zijn, die je helpen als het even tegenzit, maar die uitgaan van mogelijkheden en niet van de beperkingen.'

'Als ik zie hoe ik me nu voel, kan ik me niet voorstellen dat ik het jaren heb laten versloffen. Ik heb nu veel meer energie, ben vrolijker. Ik voel me gezond en positief. Maar ik herinner me dat ik jaren neerslachtig was en niet vooruit te branden. Dat heb ik nu niet meer.'

Ronnie: 'Het klinkt misschien raar, maar soms ben ik bijna dankbaar voor mijn diabetes. Want door mijn ziekte en de inzichten die ik erdoor heb gekregen, heb ik zoveel geleerd over mijn lichaam, gezondheid en voeding. Als ik het niet had gehad, was ik nu misschien nog steeds twintig kilo zwaarder en een passie armer.'



CONTOUR[®] TS

EENVOUDIG IN GEBRUIK



- Groot en makkelijk afleesbaar scherm
- Eenvoudig te bedienen
- Resultaten uitleesbaar via PC
- Duidelijke oranje teststrippoot
- Voldoet aan de internationale nauwkeurigheidseisen^{1,2,3}
- Voldoet aan alle kwaliteitseisen zoals omschreven in de Kwaliteitsstandaard Diabeteshulpmiddelen⁴



Wilt u meer weten over deze bloedglucosemeter?

Wij helpen u graag. Bel gratis met onze klantenservice: 0800 235 22 937
Of lees meer over de Contour producten op www.diabetes.ascensia.nl

1. CONTOUR[®] 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. Frank J, et al. J Diabetes Sci Technol 2011;5(1):1780–1787

4. www.keuzehulpbloedglucosemeter.nl



Haal meer uit uw vingerprik met de **DiaCare app**

Het controleren van uw bloedglucosewaarden is vaak een momentopname. Voor het eten om te kunnen inschatten hoeveel eenheden insuline u nodig heeft. Na het eten om te kijken of uw glucosewaarde niet te hoog is. Hoe mooi zou het zijn als al deze momentopnamen in een overzichtelijke grafiek komen te staan? U stuurt dan niet meer op momenten, maar krijgt een groter overzicht. Wellicht ontdekt u terugkerende patronen in uw glucosewaarden. Misschien zit u altijd wel te laag voor de lunch of te hoog voor het slapengaan?

Gratis - Dit is mogelijk met de DiaCare app, een app die u gratis kunt downloaden op uw smartphone. Met bluetooth en NFC kunt u de app koppelen aan uw glucosemeter. Hierna verschijnen uw glucosewaarden automatisch in de DiaCare app. U ziet precies wanneer u heeft gemeten en hoe hoog of laag de glucosewaarden waren. U heeft de mogelijkheid om informatie toe te voegen over insuline, eetmoment, koolhydraten, voeding en beweging.

Aan de slag met DiaCare?

- Om de DiaCare app te gebruiken heeft u een bloedglucosemeter nodig met bluetooth of NFC. De CareSens N Premier, CareSens Dual en Glucofix Tech werken al samen met DiaCare en binnenkort verwachten we meer bloedglucosemeters toe te kunnen voegen. Kijk voor een actueel overzicht op mediqdirectdiabetes.nl/diacare.
- Gebruikt u een passende bloedglucosemeter? Op mediqdirectdiabetes.nl/diacareapp kunt u onder het kopje 'Meteen aan de slag' de instructies downloaden waarin wordt uitgelegd hoe u de bloedglucosemeter en de app kunt koppelen.
- Gebruikt u nog geen passende bloedglucosemeter? Overleg dan met uw behandelaar of de DiaCare app in combinatie met een bloedglucosemeter die samenwerkt met DiaCare voor u een goede keuze is. Daarna kunt u de gratis startset met de nieuwe bloedglucosemeter en instructieboekje aanvragen op mediqdirectdiabetes.nl/diacareapp.

MEER OVERZICHT MET HANDIGE GRAFIEKEN



Het verloop van uw glucosewaarden wordt weergegeven in een zelf te kiezen periode, bijvoorbeeld een dag, een week, twee weken of een maand. U ziet in een oogopslag wanneer de glucosewaarden binnen en buiten de streefwaarden zitten.



In de 24-uursgrafiek worden alle glucosemetingen van een zelf gekozen periode, bijvoorbeeld een week, twee weken of een maand weergegeven in 24 uur. Hierdoor ziet u op welk moment van de dag u vaker afwijkende glucosewaarden heeft, bijvoorbeeld in de ochtend of aan het eind van de middag.



TIP

Vraag aan uw diabetesverpleegkundige of uw ziekenhuis ook werkt met DiaCare.

U kunt dan gebruikmaken van nog meer voordelen van DiaCare. Zo kan uw diabetesverpleegkundige altijd met u meekijken in de app als u daarom vraagt.

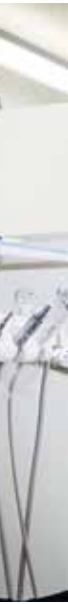
Wijnand Teeuw is als parodontoloog verbonden aan het ACTA (Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam). Vorig jaar promoveerde hij op een onderzoek waaruit bleek dat een op de vijf mensen met ernstige parodontitis, een verhoogde HbA1c-waarde had. Deze mensen wisten op dat moment nog niet dat ze diabetes type 2 hadden



ELEKTRISCH OF HANDMATIG POETSEN?

Met een elektrische tandenborstel komt u makkelijker op plaatsen waar u met een normale borstel moeilijk bij kunt. De elektrische borstel doet het werk, zo lang u de borstel langzaam langs uw tanden en tandvlees beweegt.

Handmatig poetsen vraagt om de juiste poetstechniek. Uw tandarts of mondhygiënist kan u uitleggen hoe u moet poetsen. Slaagt u erin uw gebit goed schoon te houden met een handtandenborstel, dan is er geen reden om over te stappen op een elektrische borstel.



Wat heeft goede mondzorg met diabetes

Even snel uw tandenpoetsen voor het slapengaan zit er niet bij voor parodontoloog Wijnand Teeuw. Volgens hem moet u tenminste een keer per dag ruim de tijd nemen om uw tanden en mond brandschoon te maken. Daarmee kunt u vaak parodontitis voorkomen, een ontsteking in de mond waar mensen met diabetes gevoelig voor zijn.

‘Mensen met diabetes hebben twee keer zo vaak parodontitis dan mensen zonder diabetes. Dit komt door een verminderde afweer. Dit maakt ze vatbaarder voor ontstekingen, ook in de mond. Hebben ze eenmaal ontstekingen, dan genezen die minder goed.’ Als het aan Wijnand Teeuw ligt, wordt de mondgezondheid een vast onderdeel van de diabetesbehandeling. Net als de periodieke controles van de ogen, nieren en voeten.

Wat is parodontitis? - ‘Bij mensen met parodontitis is het tandvlees ontstoken en het onderliggend kaakbot aangetast. Het kaakbot is nodig om de tanden en kiezen vast te houden. Door de ontsteking kan het kaakbot afbrokkelen. Hierdoor kunnen tanden en kiezen los komen te staan en uiteindelijk uitvallen.’

Wat zijn de symptomen van parodontitis? - ‘In het begin merk je niet veel van parodontitis. Het

doet geen pijn. Mensen kunnen last hebben van bloedend tandvlees, bijvoorbeeld als ze een tandenstoker of flosdraad gebruiken. Bloedend tandvlees hoeft nog geen parodontitis te zijn. Het kan ook alleen ontstoken tandvlees zijn, een voorstadium van parodontitis. Als het goed is, checkt de tandarts bij iedere controle de conditie van het tandvlees. Als tandvleesontsteking in een vroeg stadium wordt ontdekt, kunnen mensen er zelf veel aan doen om te voorkomen dat ze parodontitis krijgen.’

Wat kunnen mensen zelf doen om parodontitis te voorkomen? - ‘Bij het wel of niet krijgen van parodontitis spelen, net als bij diabetes type 2, genen een rol. Daar kun je weinig aan veranderen. Maar als je de juiste maatregelen treft, hoef je, ook als je aanleg hebt, geen parodontitis te krijgen. Het begint bij een gezonde leefstijl. Daarmee bedoel ik gezond eten, voldoende bewegen en slapen, niet roken en als het mogelijk



BESPREEK DIT MET UW TANDARTS

- Vertel dat u diabetes heeft. Uw tandarts weet dan dat u gevoelig bent voor parodontitis. Hij of zij kan u dan in een vroeg stadium doorverwijzen naar een mondhygiënist. De mondhygiënist kan de plekjes schoonmaken waar u zelf niet goed bij kunt.
- Vraag of u goed poetst. Uw tandarts en/of mondhygiënist ziet waar niet goed wordt gepoetst en kan u uitleggen hoe u dit kunt verbeteren.
- Vraag welke ragertjes, tandenstokers en flosdraad u het beste kunt gebruiken.
- Heeft u een slechte adem of last van een droge mond? Bespreek dit met uw tandarts. Meestal kan er iets aan worden gedaan.

te maken?

is stress vermijden. Voor mensen met diabetes is een goede regulatie belangrijk. Bij een goede diabetes-instelling is de kans op parodontitis veel kleiner. Als mensen een langere periode goed geregeld zijn, kunnen veel complicaties voorkomen worden. Dit zien we ook terug in de mond. Naast deze maatregelen, is een goede mondhygiëne belangrijk.'

Wat is een goede mondhygiëne? - 'Dat is een lastige vraag. Iedereen moet ervoor zorgen dat het gebit een keer per dag brandschoon is. Voor iemand met een goede afweer volstaat het om twee keer per dag twee minuten te poetsen met de juiste poetstechniek. Daarbij is het belangrijk om ook de overgang van de tanden naar het tandvlees mee te nemen, want daar nestelen zich vaak bacteriën. Heb je een slechte afweer en ben je vatbaar voor ontstekingen, dan neemt een goede mondhygiëne meer werk in beslag. Naast het poetsen is het dan nodig de ruimtes tussen de tanden te reinigen met flosdraad, ragertjes of tandenstokers.'

Hebben mensen met parodontitis ook een slechte adem? - 'Dat kan, maar het hoeft niet. Een slechte adem is vaak nog een taboe. Dat is jammer, want het heeft veel impact op iemands leven en in de meeste gevallen kan er iets aan gedaan worden. In negentig

procent van de gevallen komt de slechte adem uit de mond, bijvoorbeeld van bacteriën op de tong. Het poetsen van de tong met een tongscraper is dan ook een onderdeel van een goede mondhygiëne.'

Heeft een droge mond invloed op parodontitis?

'In speeksel zitten afweerstoffen. Die beschermen de mond tegen ontstekingen. Diabetes kan de speekselproductie beïnvloeden, waardoor mensen een droge mond krijgen. Ik zie mensen die 's nachts onrustig slapen omdat ze vaak wakker worden van een droge mond. Water drinken helpt dan niet. Deze mensen kunnen beter een soort kunstspeeksel kopen bij de drogist. Dit houdt de mond zo'n zeven uur vochtig. Heeft dat niet het gewenste effect, dan kunnen we mensen doorverwijzen naar het speekselspreekuur bij de ACTA op de afdeling Parodontologie.'

'Als mensen langere tijd goed geregeld zijn, zien we dat terug in de mond. De kans op parodontitis is dan kleiner'

Zzp'ers met diabetes vinden **arbeidsso**

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek heeft 80% van de zelfstandigen zonder personeel (zzp'ers) geen arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV). Hoe zit dit bij zzp'ers met diabetes? Daactueel benaderde ruim tien zzp'ers met diabetes. Geen van hen had een AOV. Allemaal vonden ze een AOV te duur.

TEKST: ANJA BEMELLEN ILLUSTRATIE: ANNE LUCHIES

Waar werknemers een vangnet hebben als ze ziek worden, geldt dit niet voor zzp'ers. Bij ziekte vervalt hun inkomen en als ze pech hebben, kunnen ze door de ziekte ook hun onderneming niet draaiende houden. Toch laten veel zzp'ers zich door de kosten weerhouden om een AOV af te sluiten. Zzp'ers met diabetes krijgen daarnaast vaak te maken met beperkende voorwaarden. Dat betekent dat een arbeidsongeschiktheid als gevolg van een bepaalde aandoening - bijvoorbeeld diabetes - niet meeverzekerd kan worden.

Premieberekening - Besluit u een AOV af te sluiten, dan spelen bij het berekenen van de premie veel factoren een rol. Zo betalen jonge mensen in het algemeen een lagere premie, omdat de looptijd naar de eindleeftijd langer is. Ook het soort beroep telt mee. Hoe groter het risico op een ongeval of ziekte door het werk, des te hoger de premie.

Daarnaast spelen de hoogte van het bedrag dat u wilt verzekeren en de eigenrisicotermijn een rol. De eigenrisicotermijn is het aantal dagen dat de verzekering nog niet uitkeert bij arbeidsongeschiktheid. U kunt bijvoorbeeld kiezen voor dertig of negentig dagen, maar ook voor een jaar. Hoe langer de eigenrisicotermijn, hoe lager de premie. Ook wordt gekeken tot welke leeftijd u de AOV wilt laten doorlopen en of u kiest voor indexatie van de uitkering, een aanpassing aan de inflatie.



WELK BEDRAG KUNT U HET BESTE VERZEKEREN?

Het bedrag dat u kunt verzekeren is afhankelijk van uw bruto jaarinkomen. Meestal kunt u maximaal 80% van uw bruto jaarinkomen verzekeren. De volgende vragen helpen bij het bepalen van het bedrag dat u nodig heeft in geval van arbeidsongeschiktheid:

- Wat zijn uw financiële verplichtingen zoals de woonlasten en andere vaste lasten?
- Bent u kostwinner of heeft u een partner waarop u

- (deels) kunt terugvallen in geval van ziekte?
 - In hoeverre kunt u bezuinigen op uw huidige levensstijl in geval van ziekte?
 - Heeft u een reservepot waarop u kunt terugvallen, bijvoorbeeld voldoende financiële middelen om het eerste jaar bij ziekte te overbruggen?
- Hoe lager het te verzekeren bedrag, des te goedkoper is de premie.

ongeschiktheidsverzekering te duur



De praktijk - We leggen een praktijksituatie voor aan Movir, een in AOV gespecialiseerde verzekeraar. We gaan uit van een 47-jarige webshophouder die accessoires voor het interieur verkoopt. Ze werkt fulltime en maakt een bescheiden brutowinst op jaarbasis van € 20.000. Van dit bedrag kan ze maximaal 80% verzekeren: € 16.000. De webshophouder wil de verzekering laten ingaan na dertig dagen ziekte en wil de AOV laten doorlopen tot 68-jarige leeftijd. De Movir-deskundige rekent voor: 'De maandelijkse premie komt dan uit op € 157 bruto per maand. De premie is aftrekbaar van de inkomstenbelasting, afhankelijk van de hoogte van de winst van de onderneming.'

De praktijk met diabetes - De situatie wordt anders als diezelfde webshopeigenaar diabetes heeft. Om een AOV af te sluiten, is er dan vaak aanvullende informatie nodig. Een verzekeraar vraagt medische gegevens op om het risico beter in te kunnen schatten. Dit kan ertoe leiden dat de verzekeraar besluit om bepaalde ziekten of aandoeningen uit te sluiten van dekking. Soms kan er een toeslag gelden op de premie. 'Voor een persoon met diabetes die geen complicaties heeft en die gezond leeft, zijn er mogelijkheden om een verzekering af te sluiten. Al zal dit niet altijd zonder beperkende voorwaarden kunnen. Elke aanvraag voor een arbeidsongeschiktheidsverzekering is maatwerk, waardoor er niet algemeen gezegd kan worden of iemand wel of niet geaccepteerd wordt.'

TIPS BIJ HET AFSLUITEN VAN EEN AOV

- Schakel bij het afsluiten van een AOV een onafhankelijke expert in die u adviseert en de risico's inzichtelijk maakt.
- Let bij het afsluiten op de voorwaarden van AOV's. Deze kunnen per verzekeraar verschillen.

'Helaas krijgen mensen met diabetes vanwege hun gezondheid vaak te maken met flinke premieverhogingen. Dit kan oplopen tot 25%'

Flinke premie - Ook de Diabetes Verzekeraar, onderdeel van Omnis Financieel Adviesgroep, zegt dat het aanvragen van een AOV maatwerk is. 'Helaas krijgen mensen met diabetes vanwege hun gezondheid vaak te maken met flinke premieverhogingen. Het verschilt per verzekeraar, maar het percentage ligt doorgaans op 25%.' Ook kunnen zzp'ers met diabetes te maken krijgen met uitsluitingen of zelfs afwijzingen. 'Naast de financiële zekerheid wordt gekeken naar de medische zekerheid. Om welke type diabetes gaat het, hoe lang heeft iemand al diabetes, is het HbA1c goed en stabiel? Zijn er medische complicaties, zoals oogproblemen of neuropathie? Soms lukt het onverhoopt niet om een AOV af te sluiten. Wij adviseren altijd om de verschillende situaties en oplossingen met een financieel adviseur te bespreken, vóórdat iemand besluit een AOV af te sluiten.'



Ik ben niet van suiker'

'Ik ben niet van suiker' vertelt het waargebeurde verhaal van Judith van den Reek die door haar zwangerschap kampt met een angststoornis, die niet alleen leidt tot een strijd met haarzelf, maar ook haar diabetes compleet ontregelt. Gedurende haar herstel ontdekt ze dat haar diabetesverhaal niet klopt. **Het boek verschijnt 26 november 2018**
192 p | €19,99 | ikbennietvansuiker.com

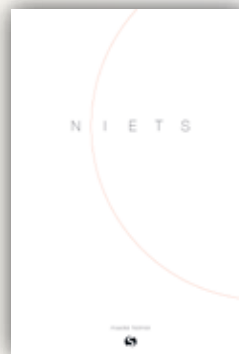


Een ouder met diabetes

Je zult het maar hebben, Een ouder met diabetes. Wat staat je te wachten en hoe bereid je je daarop voor? Lees het in het rijk geïllustreerde boek 'Mama heeft diabetes' van Ansjie Bootsma en Willeke Mulder. Een deel van de opbrengst gaat naar het Diabetes Fonds.
39 p | €14,99 | Mamaheeftdiabetes.nl

Even Niets

Maaïke Helmer, voormalig model, journalist en oprichter van stressedout.nl zocht naar meer rust in haar hoofd en lijf. Haar zoektocht beschrijft ze in het boek 'NIETS', met veel inzichten uit een eeuwenoude Japanse filosofie. Maaïke heeft diabetes type 1. **€20,- | e-book €10,-**
Kijk voor meer informatie op stressedout.nl



Onmisbaar voor iedereen die wil reizen met diabetes

Gespecialiseerd reizigersverpleegkundige Inge Verhagen heeft 21 jaar diabetes type 1 en beschrijft in haar boek 'Over de grens met diabetes' haar reizen en werk in het buitenland met diabetes type 1. Naast haar persoonlijke belevingen, staan in het boek uitgebreide pak- en voorbereidingslijsten met tips en adviezen voor iedereen die veel wil reizen met diabetes. De opbrengst van het boek gaat naar JDRF.
180 p | €10,- | Jdrf.nl/boekoverdegrens



EEN BABY

'Als of ik het zelf geschreven heb. De blijdschap van een zwangerschap, de struggles met diabetes en het onbegrip soms om me heen. Ik heb drie zwangerschappen met diabetes gekend en dit boek voelde voor mij als een verwerkingsproces.' Dit schrijft Kelly Cresse, moeder met diabetes type 1 en LifeStylevlogger en -blogger over het boek 'Doe mij maar diabetes ... en een baby', het tweede autobiografische boek van Loes Heijmans - Beek, waarin ze ons deelgenoot maakt van haar leven voor en tijdens de zwangerschap met diabetes. **164 p | €19,95 | Doemijmaardiabetes.nl**



Spannend meisjesboek

'Hoe zuur is suiker' gaat over Een vriendinnenclub die het opneemt voor Liv, die sinds kort diabetes type 1 heeft. Alles lijkt goed te gaan totdat Juul komt opdagen. Een spannend meisjesboek van Anja Bout Monteau waarin diabetes een hoofdrol speelt. **224 p | €12,95 | o.a. Bol.com**

embermaand



10.000 stappen

Bent u van plan het nieuwe jaar dagelijks 10.000 stappen te gaan lopen? Dan kan deze smartwatch u motiveren. Op de display ziet u hoeveel stappen u op een dag zet, wat uw huidige hartslag is, of er telefoon-gesprekken binnenkomen en of er nog berichten op u wachten. Verkrijgbaar in meerdere winkels. **De prijs varieert tussen de €19,95 en €39,95.**

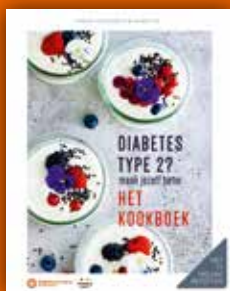


IN STIJL

Ga de komende feestdagen geheel in stijl met deze prachtige combi clutch (€32,50) en trendy armband (€14,95) van Prikkedief.com. Bestel voor eind 2018 en krijg 10% korting op alle producten van Prikkedief.com met de kortingscode **FIJNEFEESTDAGEN**.



Goede voornemens?



Goede voornemens voor 2019? Ga aan de slag met het boek 'Diabetes type 2? Maak jezelf beter. HET KOOKBOEK'. Een boek met 75 heerlijke recepten, praktische weekmeunu's en inspirerende interviews met patiënten en behandelaars, samengesteld door Hanno Pijl en Karine Hoenderdos. 167 p | €19,95 | o.a. Bol.com

Alles in één!

Shine like a diamond met deze super-handige en mooie tas (€64,95) van diabetesfeelgoods.com. Hierin kunt u al uw diabeteshulpmiddelen en andere benodigdheden kwijt. Een portemonnee en diabetestas in één dus eigenlijk! **€69,95 | Diabetesfeelgoods.com**

99+ Een geheim ... of geluk?

In dit prachtige gebonden fotoboek vertellen tien 99-plussers over hun leven en gezondheid. Wat deden ze om zo oud te worden? De opbrengst van het boek gaat naar wetenschappelijk onderzoek naar ouderen. Hans van Hateren en Nanno Kleefstra.

112 p | €24,95 | 99plus.nl



Allochtonen hebben meer last van stress door diabetes type 2

Het hebben van diabetes type 2 heeft veel effect op het dagelijks leven. Dit kan gepaard gaan met veel stress. Epidemioloog dr. Miranda Schram van het Maastricht UMC+ en internist Behiye Özcan van het Erasmus MC hebben onderzocht of mensen last hebben van 'diabetesstress'. Özcan: 'De psychosociale kant van het leven met diabetes kreeg in het verleden minder aandacht. Het gaat vaak om verborgen, onaangename emotionele lasten en zorgen die mensen met diabetes hebben.' Schram en Özcan onderzochten in hoeverre diabetesstress voorkomt bij etnische minderheidsgroepen in Nederland.

De deelnemers aan het onderzoek werden onderverdeeld in zeven groepen: blanke Europeanen, Aziaten, Marokkanen, Afrikanen, Latijns-Amerikanen, Turken en Surinamers-Hindoestanen. Wat bleek? Mensen met een migrantenachtergrond hebben meer last van diabetesstress, variërend van 9,6 % tot 31,7 %, dan blanke Europeanen (5,8 %).

Ervaart u stress als gevolg van uw diabetes? Bespreek dit met uw huisarts of diabetes-behandelaar. Veel stress kan uw bloedglucosewaarden verhogen en in veel gevallen kan er iets worden gedaan aan diabetesstress.

Bron: MUMC.nl

Informatieve video's over zwangerschapsdiabetes

Diëtist en journalist Corien Maljaars heeft acht korte video's gemaakt voor vrouwen met zwangerschapsdiabetes. De animaties zijn heel eenvoudig en praktisch. Ze informeren vrouwen over hoe ze kunnen omgaan met

zwangerschapsdiabetes. Welke koolhydraten kunnen ze het beste kiezen, hoe nemen ze minder suiker of juist meer vezels en waarom is bewegen zo belangrijk? De video's zijn ook in Marokkaans en Turks te bekijken.

Vrouwen uit Afrika, het Midden-Oosten of het zuiden van Azië hebben meer kans om zwangerschapsdiabetes te krijgen. Bijvoorbeeld vrouwen uit Turkije, Marokko, Pakistan, Suriname, Ghana of de Antillen



Wist u dat ...

- ... u meer kans heeft op zwangerschapsdiabetes als uw vader, moeder, broer of zus met diabetes type 2 heeft?
- ... vijftig procent van de vrouwen die zwangerschapsdiabetes heeft gehad, binnen vijf jaar diabetes type 2 krijgt?

Meer informatie of bekijken?

Op Diетvideo.nl kunt u de eerste drie video's gratis bekijken. Wilt u ze alle acht zien, neem dan een persoonlijk abonnement.

Kies voor volkoren

Volkoren is gezond! Het verlaagt het risico op bepaalde hartziekten en diabetes type 2. Verder zijn volkorenproducten rijk aan vezels, ijzer en B-vitamines. Kiezen voor volkoren, is kiezen voor uw gezondheid.

ENKELE TIPS:

• Kies voor volkorenbrood

Bij brood weet u wat u krijgt. Als brood wordt verkocht als volkorenbrood dan is er 100 procent volkorenmeel gebruikt. Dat is vastgelegd in de wet. Volkorenmeel bevat meer vezels dan bloem of meel.

• Kies voor volkorenproducten

Bij volkorenproducten ligt het wat ingewikkelder. Bij volkorenbrood weet u zeker dat er voor 100 procent

volkorenmeel is gebruikt, bij andere producten die als 'volkoren' worden verkocht, zoals crackers, beschuiten, pasta, enzovoorts hoeft dat niet zo te zijn. Op de verpakking staat 'volkoren' maar bij de bereiding van deze producten kan daarnaast ook bloem of meel zijn gebruikt. De fabrikant moet wel op de ingrediëntenlijst vermelden hoeveel procent volkorenmeel erin zit, maar helaas gebeurt dit nog niet altijd.

• Lees de etiketten

Alle voorverpakte producten bevatten een ingrediëntenlijst. Op deze lijst staat het ingrediënt dat het meeste is gebruikt als eerste vermeld en het ingrediënt dat het minste is gebruikt als laatste.

WAT IS VOLKOREN?

Tarwe, spelt, haver, gerst en rogge. Het zijn allemaal graansoorten die verwerkt worden tot meel voor brood en andere producten. In volkorenmeel is de hele graankorrel verwerkt. Daarom is volkorenmeel zo gezond. Worden de graankorrels verwerkt tot meel, bijvoorbeeld tarwemeel, dan zijn de zemelen en kiemen er gedeeltelijk uit gezeefd. Bij bloem, bijvoorbeeld gebruikt in witbrood, zijn alle zemelen en kiemen eruit gezeefd.

Bron: Brood.net

Geen insuline meer nodig dankzij ballonbehandeling

In het Amsterdam UMC heeft maag-, darm- en leverarts Jacques Bergman bij toeval ontdekt dat mensen met diabetes type 2 een spectaculaire verbetering zien in hun glucoseregulatie nadat ze een ballonbehandeling hebben gehad in de twaalfvingerige darm. Dit is het eerste stukje darm na de maag. Bij deze behandeling wordt de oppervlakte van de twaalfvingerige darm korte tijd sterk verhit met een ballon die gevuld is met heet water. Deze behandeling lijkt vooral geschikt voor mensen met diabetes type 2 die nog geen insuline gebruiken. Maar op dit moment test het Amsterdam UMC deze behandeling op kleine schaal bij mensen met diabetes type 2 die al insuline gebruiken. Na de behandeling hebben ze geen insuline meer nodig. Deze behandeling is nog niet beschikbaar. Eerst is nader onderzoek nodig, maar de eerste resultaten zijn veelbelovend.

Zo belangrijk is bewegen

Onvoldoende bewegen is waarschijnlijk een groter risico voor de gezondheid en voortijdig overlijden dan roken, diabetes of een hoge bloeddruk. Dit werd onlangs aangetoond door een Amerikaans onderzoek waarin 122.000 mensen werden gevolgd tussen 1991 en 2014. Conclusie? Wilt u investeren in uw gezondheid? Zorg dan voor voldoende beweging.

Bron: Jamanetwork.com, 19 oktober 2018



Ontbijt eens met havermout en rood fruit

Havermout is gezond. Het bevat veel vezels en helpt bij het verlagen van het cholesterolgehalte. Bovendien kunt u er eindeloos mee variëren. Wat dacht u van dit ontbijt met warme melk en rood fruit. Heerlijk op koude winterochtenden.

Ingrediënten

- 225 ml melk (10,5 koolhydraten)
- Vier eetlepels of 20 gram havermout (12 koolhydraten)
- Twee flinke eetlepels of 50 gram rood fruit (bessen, kersen, frambozen uit de diepvries bijvoorbeeld) (5 koolhydraten)

Dit ontbijt bevat in totaal 27,5 koolhydraten

Bereiden - Doe de ingrediënten in een steelpan en breng ze al roerend langzaam aan de kook. U kunt het diepvriesfruit er bevroren in doen. Eet smakelijk.

Variatietip - Dit ontbijt is ook lekker met een halve geprakte banaan (ongeveer 12 koolhydraten) en wat kaneel.



TIP

Probeer in het eerste uur na het opstaan te ontbijten. Hierdoor heeft u door de dag meer controle over uw hongergevoel en het stabiliseert uw bloedglucosewaarden.



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

www.ruiterpuzzel.nl

Sudoku



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 2018**

naar: Mediq Direct Diabetes, postbus 211, 6900 AE Zevenaar of info@diactueel.nl.

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

De winnaar van de woordzoeker uit het vorige nummer van Diactueel is **Arma Maas-Vroon** uit **Schiedam**. Van harte proficiat!



'Ik regel mijn diabetes niet volgens het boekje. Daar heb ik al jaren een meningsverschil over met mijn dokter. Een uur na het eten meet ik mijn bloedglucose en daar stem ik mijn insuline op af. Ik spuit de kortwerkende insuline dus na de maaltijd in plaats van ervoor. Ik heb ongeveer 4 eenheden nodig om 1 mmol/l te zakken. Ik doe dit al bijna dertig jaar zo. Omdat ik weet hoeveel insuline ik nodig heb, heb ik niet zo vaak een hypo. Maar zodra ik kramp in mijn handen krijg, weet ik dat ik een paar suikerklontjes moet nemen. Ik ben negentig jaar en mijn ogen doen het nog goed. Ik rij nog zelf, alhoewel dat op dit moment niet gaat omdat ik een vervelend wondje onder mijn voet heb. Maar ach, ik ben negentig en al bijna zeventig jaar gelukkig met mijn vrouw van 87.'

Jacob Verweij (90), diabetes type 2 sinds 1988, spuit viermaal daags insuline

Spuit u weleens minder insuline om een hypo te voorkomen?

Drie mensen van het klantpanel van Mediq Direct Diabetes geven antwoord.

'Ik spuit regelmatig minder insuline om een hypo of een eetbui te voorkomen. Afgelopen zondag nog. Na het ontbijt, waarvoor ik normaal had gebolust, besloten we een stuk te gaan fietsen. Doordeweeks krijg ik niet veel lichaamsbeweging omdat ik als taxichauffeur werk. Om te voorkomen dat de ongeplande fietstocht een hypo zou veroorzaken, heb ik mijn insulinepomp afgekoppeld. Dat werkt goed bij mij. Soms besluit ik om minder insuline toe te dienen, om eetbuien tussen de maaltijden door te voorkomen. Want als ik tussen de maaltijden door te veel daal, moet ik dat 'wegeten' met iets zoets of extra boterhammen en dat vind ik jammer. Ook bolus ik minder insuline als ik koolhydraatarm ga eten, bijvoorbeeld als we gaan barbecueën.'

Wilma Jansen (55), diabetes type 2 sinds 1999, insulinepomptherapie

'Ik heb vaak onverklaarbare hypo's waar ik weinig vat op heb, maar als het kan neem ik maatregelen. Bijvoorbeeld als ik ga hardlopen. Dan spuit ik minder insuline om een hypo te voorkomen. En tegenwoordig spuit ik ook twee eenheden insuline minder als we uit eten gaan. Vroeger kreeg ik steevast een hypo nadat we uit eten waren geweest. Geen idee waarom. Ik neem meestal geen wijn bij het eten en kies iets gezonds op de kaart. Nu ik minder spuit, gaat het beter. Het meeste last heb ik van nachtelijke hypo's. Ik slaap er doorheen, maar gelukkig maakt mijn man me wakker. De volgende dag voel ik me dan beroerd. Ik ben onlangs overgestapt op een andere langwerkende insuline om te kijken of hierdoor de nachtelijke hypo's zouden verminderen, maar dit heeft helaas geen effect.'

Bernadette van Duijvenbode - Van Haaren (64), diabetes type 1 sinds 1987, spuit viermaal daags insuline

Zo ziet het ideale dagmenu eruit

De richtlijnen van de Nederlandse Diabetesfederatie, de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum bevatten heel wat adviezen en tips. Logisch dat u door de bomen het bos niet meer ziet! We hebben de adviezen van de verschillende instanties op een rij gezet en aangepast voor mensen met diabetes. Het blijft een lange lijst. Hoe past u dat allemaal in uw dagelijkse leven in? Hieronder ziet u een voorbeeld van een eetschema waar alles in verwerkt is. Zo ziet het er al een stuk haalbaarder uit.

VOORBEELD VAN EEN EETSHEMA



Magere en halfvolle zuivelproducten bevatten minder calorieën dan volle zuivelproducten. Dat klinkt gunstig als u op uw gewicht wilt letten. Toch hoeft dit niet zo te zijn. Als u magere en halfvolle zuivelproducten neemt, heeft u doorgaans sneller weer trek. Volle zuivelproducten geven u langer een vol gevoel, waardoor u minder snel geneigd bent om weer te gaan eten. Het is niet bewezen dat volle melk(producten) of 48+ kaas minder goed zijn als u diabetes hebt. Dit wordt nog verder onderzocht. Kies wel voor zuivelproducten waaraan geen suiker is toegevoegd.

HAALBAAR



Een keer per week vis eten is voldoende. Vis uit blik is ook goed. Eet bij voorkeur vette vis. Vette vis bevat veel omega-3 vetzuren, deze verlagen het risico op hart- en vaatziekten. Voorbeelden van vette vis zijn zalm, makreel, haring, forel, sardines en sprat. Sommige soorten bevatten erg veel zout, zoals gerookte zalm, gerookte makreel en zoute haring. Kies deze soorten daarom niet iedere keer.



Drink per dag 1,5 - 2 liter. Mensen denken vaak dat dit water moet zijn, maar alle dranken tellen mee. Thee is ook prima en is zeker in koude jaargetijden aantrekkelijker dan water. Het is goed om iedere dag minstens drie koppen zwarte of groene thee te drinken. Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte. Thee zonder suiker bevat geen koolhydraten en geen calorieën.



Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën.

ALLE ADVIEZEN OP EEN RIJ

- Eet iedere dag ten minste 250 gram groente, meer mag!
- Eet iedere dag 2 porties fruit, drink geen vruchtensap.
- Eet iedere dag ten minste 90 gram volkorenbrood of andere volkorenproducten.
- Eet niet meer dan 500 gram vlees per week, dit is inclusief vlees voor op brood. Neem daarvan niet meer dan 300 gram rood vlees (rund, varken, schaap, geit) en wees zuinig met bewerkt vlees (zoals worst en hamburger).
- Eet een keer per week peulvruchten en een keer per week vis, bij voorkeur vette vis.
- Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag.
- Neem enkele porties zuivel per dag.
- Drink dagelijks 1,5 - 2 liter, waarvan drie koppen thee.
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten.
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën.
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie. Dit is koffie uit een koffiezetapparaat met filter, koffie van koffiepads of koffiecups, oploskoffie of koffie uit de automaat.
- Drink geen suikerhoudende dranken, drank met zoetstof (light of zero) kan eventueel wel.
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag.

Nieuw

De volgende
stap in bloedglucose
meten.



De Accu-Chek® Instant

- Gemakkelijk in gebruik door navigatie met één knop
- Zichtbare ondersteuning, de kleuren geven snel en duidelijk inzicht
- Verzekerd van een nauwkeurige meting die de strengste nauwkeurigheidseisen overtreft

De Accu-Chek Instant in combinatie met de mySugr app

- Zekerheid door automatische boluscalculatie
- Altijd en overal data bij de hand
- Automatische registratie van meetwaarde



Wil je meer weten over de nieuwe Accu-Chek Instant en de mySugr app?

Ga naar www.accu-chek.nl

Wij zijn Roche. En ons streven ben jij.

www.accu-chek.nl
0800 - 022 05 85
Roche Diabetes Care Nederland BV
Transistorstraat 41
1322 CK Almere
NL-64





‘Kortom, ik was in een paar maanden een paar jaar ouder geworden’

Spuitproblemen

Ongeveer anderhalf jaar geleden begon het. Ik legde de lat ook wel erg hoog, volgens de diabetesverpleegkundige. Dat mijn insulinebehoefte met vijftig procent toenam, vond ook de internist niet vreemd, maar wel onverklaarbaar. Bloedonderzoek wees uit dat mijn lichaam gezond was. Dat mijn insulinebehoefte zomaar kon stijgen, wilde er bij mij niet in. Ik voelde me belabberd. Moe. Futloos. Niet meer honderd kilometer op de mountainbike maar in plaats daarvan met de auto. Twee of drie keer per dag een ‘powernap’ op de bank. Geen zin meer in mijn hobby’s. Kortom, ik was in een paar maanden een paar jaar ouder geworden.

Door mijn hobby in de anatomie wil ik altijd het naadje van de kous weten, terwijl mijn oude vak natuurkunde oorzaak en gevolg feilloos weet te koppelen. De arts verklaarde dat dat in de geneeskunde anders was. Levende organismen reageren verschillend. Ik moest het er maar mee doen. Voorlopig bleef er maar één mogelijkheid. Bijspuiten.

Nu weet ik dat dat allemaal onzin was. Ja, ik leg de lat hoog. Na 45 jaar diabetes heb ik een buitengewoon goede conditie. Die conditie is recht evenredig met de hoogte van de lat.

Op een zaterdagmiddag zitten we te lunchen met vrienden. Voor de maaltijd even de bloedsuikers gecheckt: 13,6 mmol/l. Ik besluit tien eenheden te spuiten in plaats van de normale vijf. Als we thuiskomen meet ik 21,5! Ik ga fietsen, want sport helpt. Als ik thuiskom na een vermoeiend ritje van nog geen twintig kilometer meet ik 26,9.

Er is iets goed mis. In mijn wanhoop begin ik te rekenen. Dertig jaar vier keer per dag spuiten. Drie keer per dag een injectie om de navel: meer dan 32.000 injecties bij de broekriem! Dus spuit ik tien eenheden in de hamstring. Na tweeënehalf uur zit ik op 7,0.

Toch infiltraten dus. De internist had me nog in de buik geknepen en die mogelijkheid uitgesloten. Ik spuit vanaf dat moment overal, behalve in de buik. Mijn bloedsuikers zijn normaal en ik reageer weer normaal: 1 eenheid insuline = 2 mmol/l daling. Deze ouwe diabeet is een eigenwijze diabeet.



FOTO: PRIVÉCOLLECTIE

Naam	Henk Dikkema
Leeftijd	74 jaar jong
Diabetes	Type 1 sinds 1 april 1974
Therapie	4x daags spuitregime vanaf 1988
Hobby	Macro- en vogelfotografie, zoölogische anatomie

Kijk ook op
vlinderskieken.nl
 Facebook: Henk Dikkema



Bent u onze volgende gastcolumnist?

Wilt u de volgende gastcolumn schrijven? Stuur dan een mail naar info@diactueel.nl en wie weet is deze pagina in de volgende Diactueel van u.

‘Jij bent toch altijd moe?’

Moe, ik durf het bijna niet meer hardop te zeggen. ‘Jij bent toch altijd moe?’, krijg ik dan te horen. Ik werk best hard, maar met heel veel plezier. Dat geeft me juist positieve energie. Ook slaap ik goed. Waar ligt het dan aan dat ik toch vaak moe ben, tijdens een film op de bank in slaap val en 's morgens met moeite mijn bed uit kom?

TEKST: NATHALIE EKELMANS FOTO: RAPHAEL DRENT

Blijkbaar ben ik niet de enige. Veertig procent van alle mensen met type 1 diabetes is chronisch moe. Dat ontdekten onderzoekers aan het Radboudumc. Een paar jaar geleden had ik een interview met hen. Tot mijn schrik herkende ik best veel van de symptomen die zij noemden. Zelf dacht ik altijd dat ik alleen moe was bij wisselende bloedglucosewaarden. Opvallend genoeg blijkt dat helemaal niet de oorzaak te zijn. Natuurlijk word je doodmoe wanneer je van 3.1 naar 20 mmol/l schiet, te veel insuline spuit om de hoge waarde te corrigeren en weer in een hypo wegzakt. Die dagen ken ik ook. Nee, veel mensen blijken chronisch moe zonder dat ze wisselende bloedglucosewaarden hebben. Ze zijn soms zo moe dat ze hun werk niet goed kunnen doen en nauwelijks energie hebben voor sociale contacten.

Onderliggend gevoel van moeheid - Zo erg is het bij mij gelukkig niet. Wel is er altijd dat onderliggende gevoel van moeheid. Zou dat dan toch door de diabetes komen, na bijna 45 jaar? In verschillende publicaties over het onderzoek las ik nog iets wat me opviel. Bij veel chronische ziekten begint de vermoeidheid door de ziekte zelf, door de behandeling die nodig is of door de zorgen en stress om de ziekte. Na verloop van tijd is er geen verband meer tussen lichamelijke oorzaken en de vermoeidheid. Zo kan iemand met reuma heel moe blijven, ook als hij of zij geen ontstekingen meer

heeft die ervoor zorgen dat je moe wordt. Zou het dan zo kunnen zijn dat je na jaren schommelende en vaak te hoge bloedsuikers moe blijft, ook als je inmiddels prima gereguleerd bent? Als dat zo is, zou dat voor mij kunnen gelden. De laatste jaren gaat het prima, is mijn HbA1c 46 mmol/mol, maar die heeft in mijn puberteit de grens van 100 mmol/mol vaak lange tijd overschreden.

Ertegen vechten - Het schijnt zo te zijn dat je die vermoeidheid in stand houdt door je eigen gedrag en gedachten. Onregelmatig slapen, te weinig bewegen, het idee dat je te moe bent om iets te ondernemen of dat je je maar moet neerleggen bij die vermoeidheid. Je kunt toch niets doen aan die vermoeidheid... Tegelijkertijd houd je de vermoeidheid in stand door ertegen te blijven vechten en jezelf te overvragen en uit te putten. Eén duidelijke oplossing is er dus niet.

Inzicht krijgen - En nu? Wat kun je dan zelf doen tegen het gevoel van vermoeidheid? Zoals bij zoveel dingen begint het bij inzicht krijgen in je eigen gedrag en gedachten. Slaap ik wel regelmatig, werk ik niet te lang door 's avonds, hoe voel ik me als ik toch twee keer per week ga hardlopen ook al denk ik dat ik daar te moe voor ben? Hoe vaak is het niet dat ik me dan juist beter voel, ook al denk ik bij de eerste hoek van de straat ‘waarom doe ik dit, ik ben al zo moe!’.

‘Het schijnt zo te zijn dat je die vermoeidheid in stand houdt door je eigen gedrag en gedachten’

STAPJE TERUG

Cognitieve gedragstherapie - In het Nederlandse Kenniscentrum voor Chronische Vermoeidheid (NKCv) hebben ze een cognitieve gedragstherapie ontwikkeld - Dia-Fit- voor mensen met diabetes en chronische vermoeidheidsklachten. Zo'n drie kwart van de mensen die de therapie heeft gedaan is niet langer ernstig moe! De behandeling bestaat uit online opdrachten en gesprekken met een therapeut. Samen ga je de gedachten en het gedrag die de vermoeidheid mogelijk in stand houden, aanpakken. Deelnemers krijgen oefeningen en tips om hun activiteiten beter te verdelen over de dag, lichamelijk actief te blijven, beter met hun diabetes om te gaan en hun slaap-waak patroon te verbeteren.

Excuus - Stilzitten past niet bij mij. Maar diep van binnen weet ik dat het beter is om af en toe even een stapje terug te doen. Niet met diabetes als excuus, dat zal ik nooit zeggen (!), maar gewoon omdat het goed voor me is. Cognitieve gedragstherapie heb ik voor mijn gevoel niet nodig. Dat is vooral zinvol voor mensen die in het dagelijks leven niet meer kunnen functioneren vanwege hun vermoeidheid. Maar deze zoektocht heeft mij duidelijk gemaakt dat ik niet de enige ben die kampt met vermoeidheid. Het hoort er kennelijk een beetje bij.

Meer informatie: nkc.v.nl

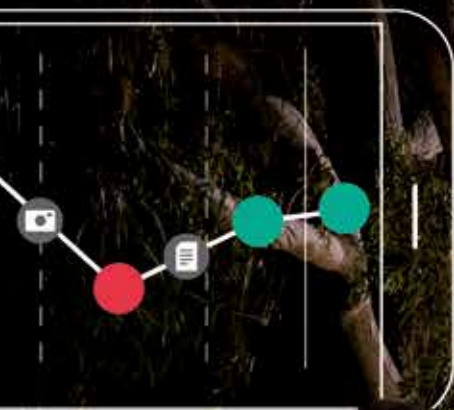
Nathalie Ekelmans (47 jaar) heeft diabetes type 1 sinds haar tweede. Ze werkt als tekstschrijver en is moeder van Anne (18 jaar) en Lars (12 jaar).

‘Stilzitten past niet bij mij. Maar diep van binnen weet ik dat het beter is om af en toe even een stapje terug te doen’



Leren dat mijn diabetes-
management over keuzes
kan gaan en niet alleen
over beperkingen.
Dat is verhelderend.

Met nieuwe functies, zoals o.a.
patroonherkenning, krijgt u beter
inzicht in uw diabetes. Dit motiveert
u om uw glucoseresultaten en
diabetesmanagement te verbeteren.



Uw diabetes, in een nieuw licht

Contour
next ONE
Bloedglucose
Controlesysteem



CONTOUR®NEXT ONE voldoet aan alle kwaliteitseisen zoals
omschreven in de Kwaliteitsstandaard Diabeteshulpmiddelen
(www.keuzehulpbloedglucosemeter.nl)

Ondek meer over het **CONTOUR®NEXT ONE** systeem en download
de **CONTOUR®DIABETES** app: contournextone.nl of bel gratis **0800 235 22 937**

Ascensia, het Ascensia Diabetes Care logo en Contour zijn handelsmerken en/of gedeponeerde handelsmerken van Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple en het Apple-logo zijn in de Verenigde Staten en andere landen gedeponeerde handelsmerken van Apple Inc. App Store is een service van Apple Inc. Het Bluetooth-woordmerk en de Bluetooth-logo's zijn handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en elk gebruik van betrokken merk hierin onder licentie. Google Play is een handelsmerk van Google Inc.
© Copyright 2017 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. All rechten voorbehouden.

Datum van voorbereiding: Juni 2017, Code: G.DC.06.2017.51620 18MA0031



PUBEREXPERT
MARINA VAN DER WAL
 BESPREEKT OPVOEDKWESTIES

Vraag je puber: ‘Stel ons gerust’

DE VRAAG

‘Bemoei je er niet mee’. Dat antwoord krijgen we als we onze zoon (16) vragen zijn glucose te meten of zijn insuline toe te dienen. Ondertussen loopt zijn HbA1c op. We zijn ten einde raad, hoe komen we weer met hem in gesprek zonder dat dit uitloopt op een conflict?’

HET ANTWOORD

‘Bemoei je er niet mee’. Het klinkt onaardig, maar het is een natuurlijke, door de biologie gedreven, reactie. Pubers hebben behoefte aan zelfstandigheid. Worden ze voor hun gevoel te veel gecontroleerd, dan krijgt u als ouder antwoorden als ‘bemoei je er niet mee’. Indirect zeggen ze hiermee: geef me zelfstandigheid en bevestig niet continu dat ik chronisch ziek ben en het weer niet goed heb gedaan. De puberteit staat voor losmaken. Ook als het om diabetes gaat. Voor ouders van een kind met diabetes is dit een harde boodschap. Het betekent dat u met angst en beven moet accepteren dat uw kind eigen keuzes gaat maken, terwijl u weet dat deze ook verkeerd kunnen uitpakken. Toch heeft ook uw kind behoefte aan autonomie. Krijgt uw puber die ruimte niet, dan loopt uw gezin bovendien het gevaar in de valkuil te vallen waarin u alleen nog maar communiceert over dingen die niet goed gaan. Als u de kamer binnenkomt, ziet uw puber niet u staan maar de engel der wrake die het weer over glucosewaarden wil hebben. U voelt de weerstand al, terwijl u nog niets heeft gezegd.

Als ouder kunt u deze negatieve spiraal doorbreken door in gesprek te gaan met uw puber. Geef aan dat u het niet fijn vindt om continu op elkaar te katten. Dat dit ten koste gaat van jullie relatie. Maak samen een plan waarin jullie vastleggen hoe jullie willen omgaan met de diabetes van uw puber. Vertel dat u hem niet wilt controleren, maar dat u gerustgesteld wilt worden. Op het moment dat u een puber zelfstandigheid en vertrouwen geeft, krijgen jullie een ander gesprek. Uw kind krijgt dan de autonomie die het nodig heeft. Het zit aan de knoppen en gaat jullie geruststellen. Dopamine, het gelukshormoon, komt bij pubers het meeste vrij als ze autonomie krijgen. Het geeft een euforisch gevoel: ik ben wie ik ben en ik mag staan voor wie ik ben. En dit is ook weer goed voor de glucosewaarden.’

TIPS:

1. Spreek een cue-woord af. Een cue-woord staat voor iets dat u wilt benoemen, bijvoorbeeld: ‘meet je glucosewaarden’. Gebruik het cue-woord alleen als het echt nodig is. En joel het niet door de kamer, maar houd het als iets tussen u en uw puber. Als hij het hoort, kan hij zelf besluiten om actie te ondernemen. Kies een woord dat niets met diabetes te maken heeft, bijvoorbeeld ‘paraplu’.
2. Betrek de mensen erbij die ook met de diabetes van uw puber bezig zijn. Bijvoorbeeld de diabetesbehandelaren. Doe dit wel in overleg met uw kind, nooit achter zijn of haar rug om.



KORTING

Meer tips en tricks?

Kijk op marinavanderwal.nl voor informatie, tips, tricks en e-cursussen over het opvoeden van je puber. Lezers van *Diactueel* krijgen **15% korting** op alle online cursussen in de serie ‘Stevig in het Leven’ én op de eerste maand van de abonnementen.

Gebruik kortingscode:
Em20Dq18cT





Gluky heeft nieuwe cadeaus

In september heeft het Gluky-spaarprogramma nieuwe cadeaus gekregen. Zo kunnen kinderen en jongeren met diabetes sparen voor Piccolo bedeltjes en stoppers, een smartwatch en een bluetooth koptelefoon of oortjes.

Sparen doe je door een bestelling van diabeteshulpmiddelen te plaatsen. Bij iedere bestelling ontvang je Glucoins. Deze kun je inruilen tegen cadeaus. Maak je gebruik van de Kwartaalservice? Dan ontvang je bij elke kwartaalbestelling extra Glucoins.

Lees alles over het Gluky-spaarprogramma en de nieuwe cadeaus op mediqdirectdiabetes.nl/glukyspaarprogramma



Op zoek naar een leuke veilige diabetesoppas?

Ouders en verzorgers van kinderen met diabetes hebben vaak weinig vrije tijd omdat ze de zorg voor hun kind moeilijk kunnen overlaten aan anderen. Stichting D-Support koppelt gezinnen met kinderen met diabetes aan oppassen met kennis over diabetes. Daarnaast organiseert D-Support workshops en e-learnings over diabetes voor familie, vrienden en begeleiders. Ook een eigen oppas en gastouders kunnen hieraan deelnemen. Stichting D-Support is succesvol en is continu op zoek naar nieuwe oppassers.

Meer informatie: d-support.org of Stichting D-Support op Facebook.



Hippe medische ID-sieraden

Een paar jaar geleden hebben Cindy en Edwin Healthband.nl opgericht. Cindy heeft diabetes type 1 en weet hoe belangrijk het is dat hulpverleners in noodsituaties kunnen zien dat zij diabetes heeft en afhankelijk is van insuline. Edwin, haar man, heeft jarenlang bij de Landmacht gewerkt. Hier is het dragen van een dogtag (een identiteitsplaatje) de normaalste zaak van de wereld. Door zijn huidige werk bij justitie weet hij hoe belangrijk het is dat hulpverleners de juiste informatie hebben in noodsituaties.

Met deze achtergrond hebben Cindy en Edwin Healthband.nl opgericht. In hun webshop kun je medische ID-Sieraden bestellen die er ook nog eens heel hip uitzien. Op het metalen plaatje kun je informatie laten graveren. Bijvoorbeeld dat je diabetes type 1 hebt, welke insuline je gebruikt en met wie contact kan worden opgenomen in geval van nood. Bijvoorbeeld je vader of je moeder. Wel zo veilig.

Kosten? €22.95, inclusief graveren.

Healthband.nl



REBUS



-str



p=w

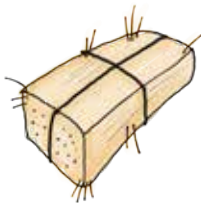


l=sn

+



-voet +len



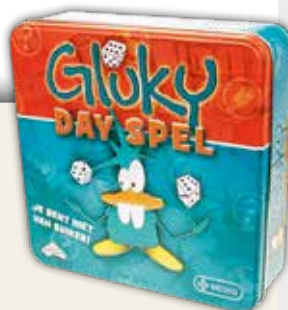
h=g +en



ge=d



tj p=R



Los deze rebus op en maak kans op het Gluky Day familiespel; het leukste bordspel over diabetes

Mail je antwoord naar info@diactueel.nl. Meedoen kan tot 31 december 2018. De oplossing van de vorige rebus was: de lente is begonnen. De winnaar van de vorige rebus was **Halit Karaüzüm** uit Arnhem. Van harte proficiat!



Speel ook buiten als het koud is

De winter komt eraan en misschien heb je wel de neiging om met een kop warme chocolademelk op de bank te kruipen? Heel lekker natuurlijk, maar het is ook goed om buiten te spelen, zelfs als het ijskoud is. Buitenspelen heeft veel voordelen: je ontmoet vaak andere kinderen, krijgt voldoende vitamine D (belangrijk voor je spieren en botten) en het schijnt dat je beter kunt leren als je veel beweegt, het liefst buiten. Voor kinderen met diabetes is bewegen extra gunstig. Je hebt dan minder insuline nodig en het is goed voor je HbA1c.

Let op: ga je meer bewegen dan je normaal doet? Spuit dan wat minder insuline. Weet je niet hoe dit moet? Je diabetesverpleegkundige kan uitleggen hoe je hier het beste mee kunt omgaan.

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

Vormwachers, Apeldoorn

Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

Advertentieacquisitie

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

Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Raphael Drent, Nathalie Ekkelmans, Anne Luchies, Corien Maljaars, Lex Draijer (o.a. coverfoto) en Marina van der Wal.

Redactieadres

Mediq Direct Diabetes, t.a.v. Diactueel, Postbus 211, 6900 AE Zevenaar e-mail: info@diactueel.nl

Meer informatie

www.mediqdirectdiabetes.nl

Voor het overnemen van artikelen uit Diactueel is vooraf toestemming nodig van de redactie.

Diactueel bevat geen persoonlijke medische adviezen.

Voor (wijzigingen in) de behandeling dient u uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige te raadplegen. Diactueel aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade als gevolg van het gebruik van informatie uit deze uitgave.

Mediq Direct Diabetes kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor onjuiste prijzen, druk- of zetfouten. Afbeeldingen kunnen afwijken. Prijzen onder voorbehoud. U kunt 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.

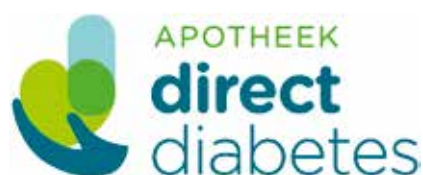
ISSN nummer 1877-6396

De volgende uitgave van Diactueel verschijnt in het voorjaar van 2019.



Kwartaalservice

Hulpmiddelen, insuline & medicatie
In één zending thuis geleverd!



4x per jaar
afgesproken
levering thuis



overdag,
avond of
zaterdag



sms
30 min. voor
bezorging



geen factuur,
geen
vezendkosten

MEER INFORMATIE OF DIRECT AANVRAGEN?

Neem contact op met de gratis Service- en Bestellijijn 0800 - 022 18 58
of kijk op www.mediqdirectdiabetes.nl/kwartaalservice