

Jun 2025

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

Diactueel

Thema

VakantieKompas

Yoeri Rol:

‘Ik voel me
de fitste versie
van mezelf’



Ervaringen delen

Mijn naam is **Maartje Janssen**. Voordat ik bij Mediq kwam werken als diabetesverpleegkundige, werkte ik dertien jaar als zodanig in het ziekenhuis. Hier had ik intensief contact met mensen met diabetes. Een vraag die iedere zomer wel terugkwam in de spreekkamer was: **‘Wat kan ik doen om te voorkomen dat mijn glucosesensor loslaat tijdens de vakantie?’** Zon, zonnebrand, transpiratie en zwemmen hebben inderdaad invloed op hoe goed een sensor blijft zitten.

Voor een goede hechting helpt het om een rustig moment te kiezen voor het plaatsen van de sensor, bijvoorbeeld na het douchen. Zorg ervoor dat de huid schoon is en vrij van zonnebrand, zweet of zeezoutresten. Laat de huid na het douchen eerst goed drogen en afkoelen. Breng daarna de sensor zorgvuldig aan. Geef deze vervolgens even de tijd om goed te hechten, voordat u actief wordt of het water in gaat. Wilt u graag meer informatie? In het **Kenniscentrum op Mediq.nl** geven we 10 tips over hoe uw diabeteshulpmiddel goed blijft zitten.

Er komt veel kijken bij het goed voorbereiden van uw vakantie in combinatie met diabetes. Ik weet dat het delen van ervaringen hierbij kan helpen. En dat is precies wat we doen in dit nummer van Diactueel. Vijf mensen met diabetes delen hun vakantie verhalen en -tips. Ik hoop dat u er iets aan heeft. Voor nu wens ik u veel leesplezier en vooral een fijne, zorgeloze vakantie.

Maartje Janssen,
diabetesverpleegkundige Mediq

Inhoud

VakantieKompas

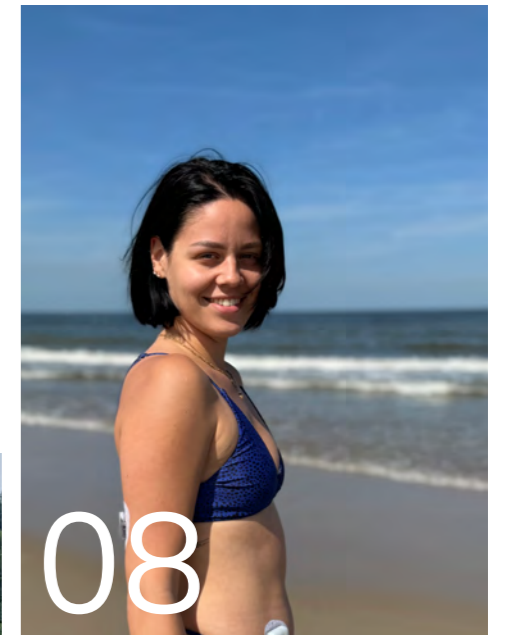
- 04 Vakantievoorberedingen**
Nicole: ‘Mijn stappenplan geeft mij rust’
- 06 Anders eten en drinken**
Yoeri: ‘Maatregelen treffen, maar vooral genieten’
- 08 Zichtbaarheid**
Lucy: ‘Ik vind het best leuk dat mijn diabetes zichtbaarder is’
- 10 Hittestress**
Mariska: ‘Ik moest de wandeling afbreken vanwege drie hypo’s’
- 12 Ziek tijdens de vakantie**
Kees: ‘Mijn insulinebehoefte schoot omhoog’
- 14 Diawetjes**
Download nu de kleurplaat van Max; jouw diabetesvriendje!
- 15 Opvoedkwesties met Marina van der Wal**
‘Help! Mijn dochter met diabetes type 1 gaat alleen op vakantie’

Nieuw! KeuzeKompas



Kunt u binnenkort een nieuwe insulinepomp kiezen, met of zonder glucosesensor? Vul dan de nieuwe **KeuzeKompas** van Mediq in. Zo ziet u snel welk hulpmiddel het beste bij u past.

Diactueel VakantieKompas is een uitgave van Mediq | Redactie Lonneke Kruiswijk-Oomen, Roosmarij van Veenendaal, Irene Seignette, Tekst en realisatie Suzanne van Hattum



15



12

Op vakantie met diabetes type 1. ‘Mijn stappenplan geeft mij rust’

Voor Nicole Oerlemans levert het voorbereiden van haar vakantie met diabetes type 1 geen stress meer op. Ze begint op tijd en treft al haar voorbereidingen volgens een vast stappenplan. Maar ja, Nicole heeft dan ook al dertig jaar diabetes type 1.

Hoe anders is dit voor ouders van kinderen bij wie net diabetes type 1 is gediagnosticeerd, weet Nicole. Zij werkt bij Vivre Kindzorg en begeleidt kinderen met diabetes type 1 en hun sociale systeem. ‘Ik weet dat ouders vaak veel stress hebben als ze op vakantie gaan met hun kind met diabetes type 1. Op basis van mijn eigen vakantie-ervaringen - ik ben natuurlijk ook een beetje door schade en schande wijs geworden - heb ik een stappenplan voor mezelf ontwikkeld. Hierin staat

“Zorg dat je alles ruim van tevoren voorbereidt. Dat scheelt enorm veel stress in de dagen voor vertrek”

waaraan ik allemaal moet denken. Want ik weet dat een goede voorbereiding helpt om stress te voorkomen tijdens mijn vakantie, mocht er iets misgaan met mijn diabetesmiddelen.’

→ Zo ziet het **stappenplan** van Nicole eruit:

- Zes weken voordat we op vakantie gaan check ik mijn 'diabeteskast'. Hierin liggen al mijn diabetesmiddelen netjes gegroepeerd in

mandjes. Extra detail: ik vul deze FIFO (First In, First Out) zodat ik altijd het oudste product gebruik als ik iets uit de kast pak, want ik wil natuurlijk verspilling tegengaan. In mijn diabeteskast check ik de houdbaarheid van mijn Baqsimi, ketonenstrips en glucosetrips. Ook kijk ik of ik nog voldoende spullen heb om een reservevoorraad mee te nemen op vakantie. Ik neem van alles ruim het dubbele mee. Zo nodig bestel ik bij. Ik check ook mijn infuussets, insulinepennen, naaldjes, lancetten en batterijen.

- Ik bekijk wanneer ik mijn volgende kwartaallevering van diabetesmiddelen kan verwachten. Als dit midden in mijn vakantie valt, neem ik contact op met mijn leverancier met de vraag of ze eerder kunnen leveren.
- Ik zorg dat ik een dubbele hoeveelheid diabetesmaterialen mee kan nemen.
- Ik vraag een extra hoeveelheid insuline aan. Kortwerkende insuline voor mijn insulinepomp, maar ook langwerkende insuline voor het geval ik tijdelijk moet overstappen op insulinepenthherapie, mocht er iets misgaan met mijn pomp.
- Ik vraag mijn diabetesverpleegkundige een spuitschema te maken voor het geval ik moet



Nicole Oerlemans (37) is getrouwd en moeder van twee kinderen. Ze heeft sinds haar zevende diabetes type 1 en gebruikt de MiniMed 780G-insulinepomp in combinatie met de Simplera Sync-glucose-sensor. Naast haar werk als begeleider bij Vivre Kindzorg zet ze zich als vrijwilliger in voor Diabetes+.nl.

Volg Nicole op Instagram en TikTok voor meer praktische tips: @diabadassnicole

overstappen op insulinepenthherapie, zodat ik weet wat en wanneer ik moet spuiten, want het is al meer dan tien jaar geleden dat ik een insulinepen heb gebruikt.

- De leverancier van mijn insulinepomp heeft als service dat ik onder bepaalde voorwaarden een vakantieleenpomp kan meenemen. Zo mogelijk vraag ik deze al aan ruimschoots voordat we op vakantie gaan. Iedere leverancier heeft een ander beleid rondom leenpompen. Informeer daarom tijdig bij je eigen pompleverancier wat je moet doen in geval er tijdens je vakantie iets met je pomp gebeurt.
- Ik neem een print mee van mijn pompinstellingen, voor het geval ik mijn systeem opnieuw moet instellen tijdens de vakantie.
- Ik vraag mijn apotheek een overzicht te maken van alle medicijnen die ik gebruik, zodat ik daarmee in het buitenland naar een apotheek kan, mocht dat nodig zijn.
- Ik vraag mijn dokter een reisverklaring te tekenen waarop staat dat ik diabetes type 1 heb en diabetesmiddelen op mijn lichaam draag. Handig bij de douane.
- Ik zorg dat ik een koeltasje heb waarin ik mijn insuline koel kan houden tijdens het reizen. Er zijn speciale koeltasjes voor diabetesmiddelen, maar ik heb laatst een heel handig koeltasje gekocht bij de Wibra.

Bonustips van Nicole voor vliegvakanties

- Bewaar de insuline en je diabetesmiddelen in je handbagage en verdeel dit over twee tassen. Mocht je een tas kwijtraken, dan heb je altijd de andere nog. Insuline mag niet in het vliegtuig, want daar kan het bevriezen.
- Je kunt met je glucosesensor wel door de security-poortjes op het vliegveld, maar niet door een full body scan.
- Zorg dat je de **reisverklaring** bij de hand hebt, zodat je altijd kunt aantonen dat je diabetes type 1 hebt, een pomp en/of sensor draagt, en diabetesmaterialen in je handbagage vervoert.

Een hele waslijst

Nicole beseft dat het een hele lijst is met extra dingen die je moet regelen voor een vakantie. ‘Maar ik zorg dat ik alles ruim van tevoren voorbereid. Dat scheelt enorm veel stress in de dagen voor vertrek. Als je meerdere keren op vakantie bent geweest, ontwikkel je vanzelf een systeem en dan voelt het ook minder zwaar.’ ◀



Vakantiechecklist en reisverklaring

Download hier een **handige vakantiechecklist** en een **meertalige reisverklaring**

Anders eten, veel wandelen en een biertje bij de lunch. Hoe regel je dat met je diabetes?

Tijdens de vakantie heb je vaak minder structuur, eet je anders en beweeg je dikwijls minder of juist meer. Voor mensen met diabetes type 1 heeft dit direct impact op de glucoseregulatie. Zo ook bij Yoeri Rol. Tijdens zijn laatste vakantie steeg zijn insulinebehoefte van 45 naar 65 eenheden per dag. Inmiddels weet hij waardoor dit komt, treft hij de nodige maatregelen en zorgt er vooral voor dat hij geniet van zijn vakantie.

Tips van Henny van der Straaten, diabetesverpleegkundige bij Mediq

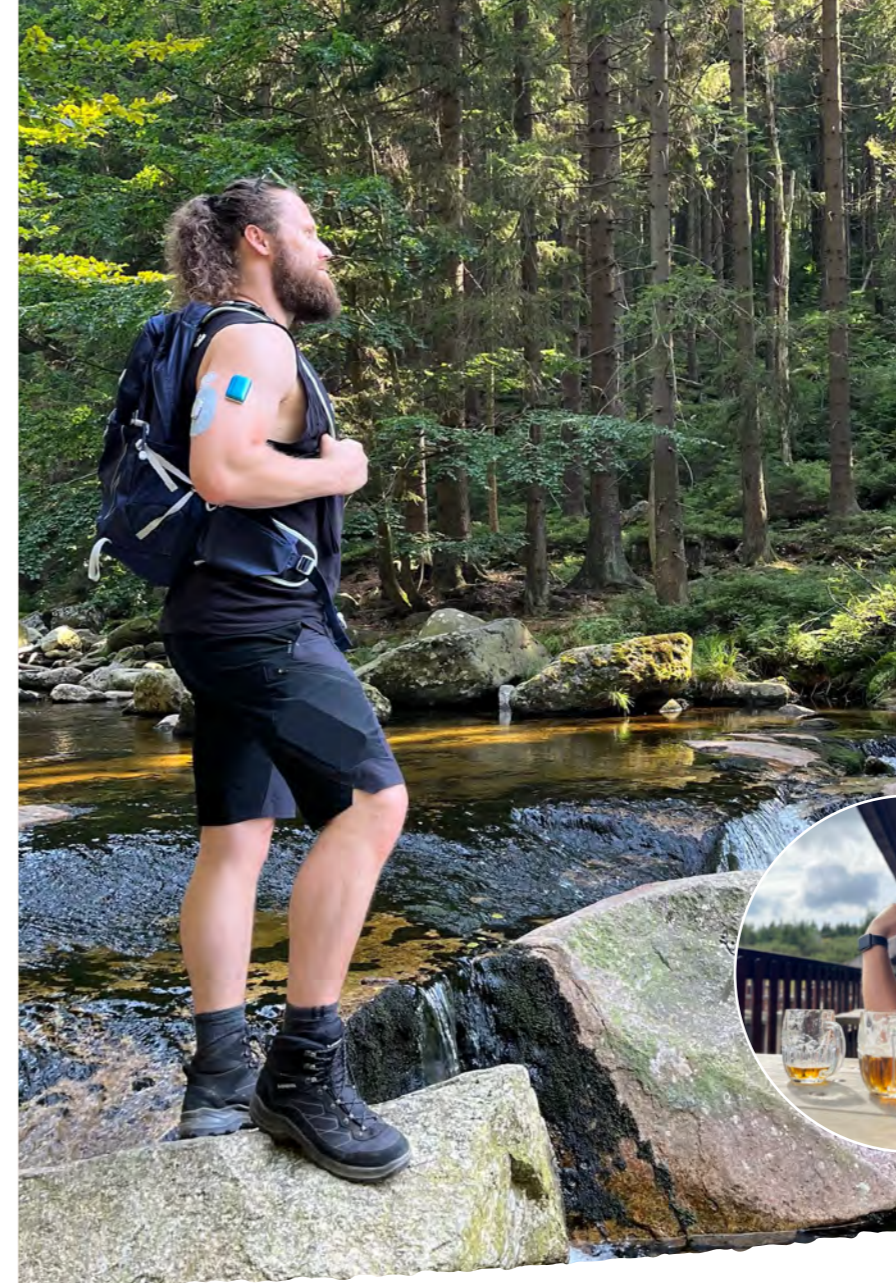
- Wat Yoeri doet is slim: als hij uit eten gaat dient hij zijn insuline pas toe als het eten op tafel staat. Zo voorkomt hij dat hij te vroeg spuit, want soms duurt het even voordat het eten wordt geserveerd. Bovendien heeft hij dan beter zicht op de portiegrootte en het aantal koolhydraten.
- Houd er rekening mee dat etenstijden in het buitenland vaak anders zijn dan in Nederland. Pas hier zo nodig uw insulineschema op aan.
- Zoek voor vertrek op wat de gangbare hoofdgerechten zijn in het land van bestemming. Met die informatie kunt u via de app 'Eetmeter' alvast inschatten hoeveel koolhydraten deze bevatten.
- En tot slot, misschien wel de belangrijkste tip: geniet van uw vakantie. Ook als uw diabetes tijdelijk wat minder goed gereguleerd is.



Yoeri kreeg in 2018 de diagnose diabetes type 1. Helaas volgden daarna nog enkele tegenslagen. 'Toen ik eenmaal goed was ingesteld op insuline, bleef ik extreem moe. Ondanks een dieet en zwaar fysiek werk, viel ik niet af. Op een gegeven moment had ik zelfs last van haaruitval.' Uit nader medisch onderzoek bleek dat Yoeri ook Hashimoto had, een auto-immuunziekte van de schildklier. Alsof dat nog niet genoeg was, ontwikkelde hij in 2020 na een covid-infectie allergische astma.

De fitste versie van mezelf

Al deze diagnoses zo kort achter elkaar waren klap op klap, maar motiveerden Yoeri ook om zijn leven om te gooien. 'Na de diagnose vertrouwde ik mijn lichaam niet meer, met als gevolg dat ik nauwelijks nog bewoog. Dat veranderde toen ik werd gevraagd mee te doen aan de Tour du ALS. Hiervoor beklom ik de Mont Ventoux en dat lukte met stabiele glucosewaarden. Dat gaf



Yoeri Rol (35) heeft diabetes type 1 sinds 2018. Hij is getrouwd, werkt bij de service desk IT van de Hogeschool Rotterdam en is freelance geluidstechnicus. Daarnaast is hij pomp- en sportbuddy bij **Diabetes+.nl**. Yoeri gebruikt de Kaleido-insulinepomp, Diabeloop en de Dexcom G6-glucosesensor.

werkweek. Zo weet ik vrij precies hoeveel koolhydraten ik binnenkrijg. Op vakantie is dat totaal anders: we eten vaak buiten de deur en dan wordt het inschatten van koolhydraten een stuk lastiger. Ik noem het weleens 'het betere Holland Casino-werk', want het blijft gokken. Omdat je in een restaurant nooit weet wanneer het eten komt of hoe groot de porties zijn, wacht ik bovendien met bolussen tot het eten op tafel staat.'

Altijd iets eten bij een pilsje

Een extra biertje op het terras kan de glucosewaarden ook verstoren. 'Bier drinken in combinatie met diabetes blijft lastig', zegt Yoeri, 'maar is voor mij ook een genietmoment tijdens de vakantie. Zeker in Tsjechië, hét land van de pils. Bier bevat veel koolhydraten, terwijl alcohol je glucose juist laat dalen. Als ik insuline zou toedienen voor de koolhydraten in het bier, riskeer ik later een hypo door de alcohol. Daarom bolus ik alleen voor het eten, niet voor het biertje. Ik zorg er ook altijd voor dat ik iets eet bij mijn pilsje: een lunch of wat tapas. Het eten zorgt er dan voor dat de koolhydraten uit het bier langzamer worden opgenomen. Tijdens mijn vakanties is mijn diabetes wat minder strak geregeld dan normaal, maar dat is het me wel waard. Bovendien vangt mijn Hybrid Closed Loop-systeem tegenwoordig veel op.'

me het vertrouwen om weer te gaan sporten. Inmiddels sport ik meerdere keren per week, vooral krachttraining en bokszaktraining.' Ook ging Yoeri gezonder eten. 'Ik ben gaan experimenteren met voeding en ontdekte dat mijn glucosewaarden het meest stabiel blijven bij een plantaardig voedingspatroon.' Door deze omme-zwaai voelt Yoeri zich nu: 'de fitste versie van mezelf.'

Krachttraining versus wandelingen

Tijdens vakanties ruilt Yoeri zijn krachttrainingen in voor lange wandelingen. 'We gaan vaak naar Midden- of Oost-Europa of Spanje. We maken dan lange wandelingen van drie tot vier uur per dag. Zo'n duurinspanning heeft een heel ander effect op mijn glucosewaarden en insulinegevoeligheid

“Koolhydraten tellen tijdens de vakantie is een stuk lastiger dan thuis”

dan krachttraining. Dat komt doordat wandelen duurinspanning is, terwijl krachttraining om korte, maar krachtige inspanning vraagt.'

Het betere Holland Casino-werk

Koolhydraten tellen tijdens de vakantie is een stuk lastiger dan thuis, weet Yoeri: 'In Nederland volg ik een strak maaltijdschema. Doordeweeks ontbijt ik standaard met havermout en meal-prep ik mijn warme maaltijden (vooraf koken en portioneren, red.) voor mijn

‘Ik kan niet zomaar last minute een vakantie boeken. Alles moet voorbereid zijn’

‘Ik hou van de zomer en vind het best leuk dat mijn diabetes dan zichtbaarder is. Als ik iemand zie met een glucosesensor of insulinepomp, is er altijd dat herkenbare knikje: ik ken je niet, maar ik weet precies waar je doorheen gaat. Het is ook een kans om meer te vertellen over diabetes, als mensen vragen naar mijn pomp of sensor. En die bewustwording is hard nodig, want veel mensen hebben geen idee wat het betekent om met diabetes type 1 te leven.’

Lucy Kortbeek heeft sinds 2020 diabetes type 1. ‘Eerlijk gezegd had ik zelf ook een verkeerd beeld van diabetes. Mijn tante had het, en ik dacht dat ze vier keer per dag insuline moest spuiten en dat dat alles was. Inmiddels weet ik beter: met diabetes type 1 ben je 24/7 bezig.’

Veel plannen

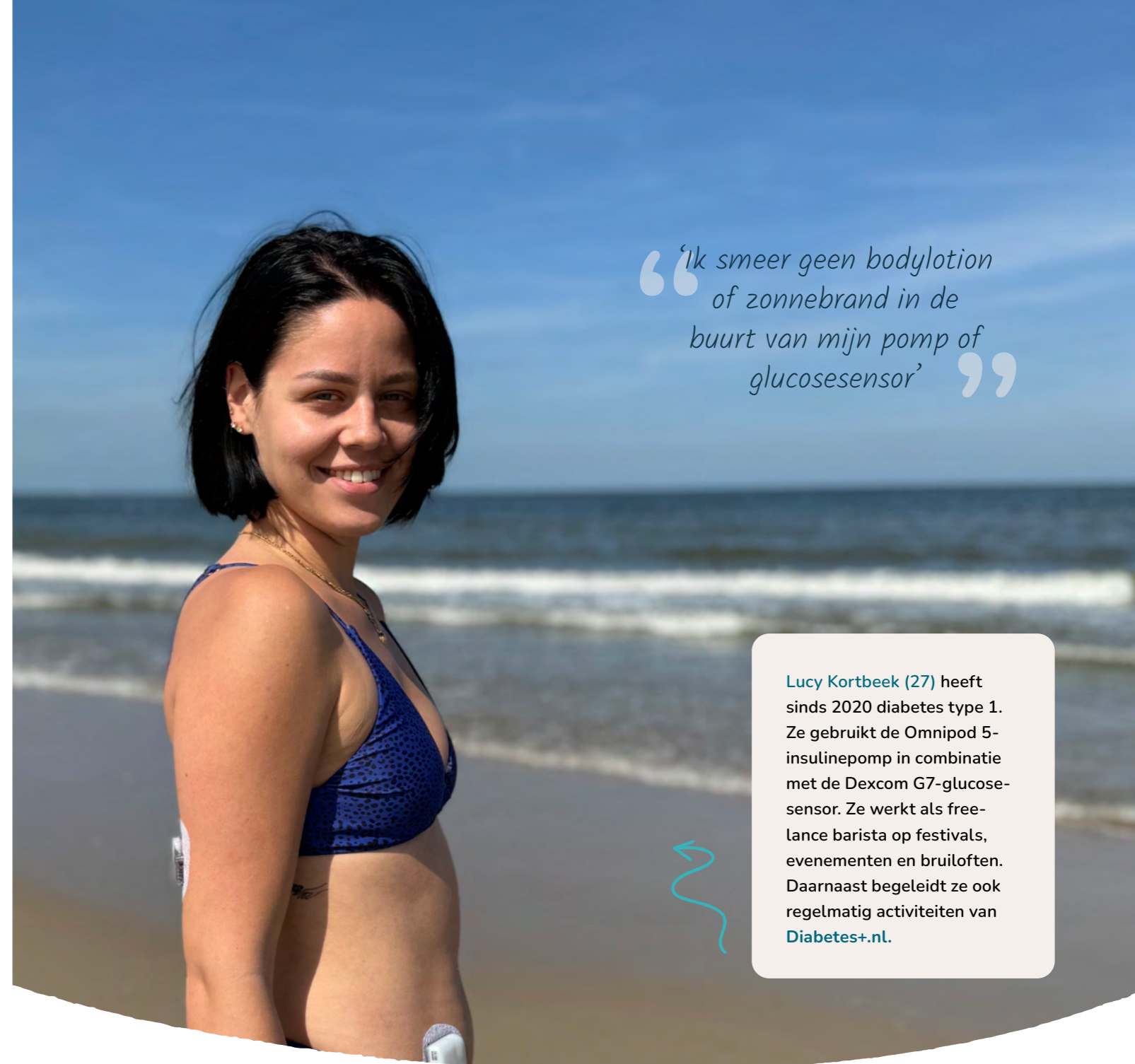
‘Wat ik het meest mis sinds mijn diagnose, is het spontane’, vertelt Lucy. ‘Ik kan niet zomaar last minute een vakantie boeken, want alles moet goed voorbereid zijn. Volgende week ga ik een week naar New York. Ik regel dat dan ruim van tevoren en zorg dat ik al mijn diabetesspullen op tijd aanvraag. Als ik een hotel boek, moet ik bijvoorbeeld eerst nagaan of er een koelkastje op de kamer is. Ook tijdens de vakantie zelf moet ik veel plannen: bij een wandeling of excursie denk ik na over hoe lang ik weg ben, en of ik op locatie iets kan eten of drinken. Gelukkig kan ik

dat inmiddels goed managen. Ik werk met lijstjes, leg alles van tevoren klaar, en als ik een dagje wegga, sta ik vijf minuten eerder op om te checken of ik niets vergeet.’

“Wat ik het meest mis sinds mijn diagnose, is het spontane”

Paniekaanvallen

Het zonder stress voorbereiden van uitjes en erop vertrouwen dat het goed komt, heeft Lucy in de loop der jaren moeten leren. ‘Van de ene op de andere dag heb je een chronische ziekte, waar je de rest van je leven mee moet leven. In het begin ging dat bij mij gepaard met paniekaanvallen en doemscenario's die door mijn hoofd spookten. Als ik ook maar even ergens heen ging, nam



“Ik smeer geen bodylotion of zonnebrand in de buurt van mijn pomp of glucosesensor”

Lucy Kortbeek (27) heeft sinds 2020 diabetes type 1. Ze gebruikt de Omnipod 5-insulinepomp in combinatie met de Dexcom G7-glucosesensor. Ze werkt als freelance barista op festivals, evenementen en bruiloften. Daarnaast begeleidt ze ook regelmatig activiteiten van [Diabetes+.nl](https://diabetes+.nl).

ik twee rugzakken vol diabetesspullen mee. Wat als ik een tas kwijtraakte, wat als iemand hem zou stelen, of wat als ik een hypo kreeg en niet meer kon reageren? Gelukkig is dat nu anders. Mede dankzij psychologische hulp heb ik geleerd daar beter mee om te gaan.’

Eén tas

Tijdens een dagje uit neemt Lucy haar diabetesspullen het liefst mee in één tas. ‘Ik ben fan van de bekende round shoulder bag van Uniqlo. Die oogt klein, maar er past verrassend veel in. Boven-

dien zijn ze er in allerlei kleuren. Mijn koelelementen voor mijn insuline koop ik bij de Action, en die neem ik mee in een koeltasje van de Primark.’

Geen bodylotion

Tijdens vakanties heeft Lucy weleens meegemaakt dat een insulinepomp of glucosesensor losliet. ‘Daarom is het zo belangrijk om altijd voldoende reserve-materiaal bij je te hebben. Tegelijk probeer ik dit soort situaties zoveel mogelijk te voorkomen. Ik smeer bijvoorbeeld geen bodylotion of zonnebrand in

de buurt van mijn hulpmiddelen, want bij warmte en transpiratie kunnen de pod of sensor dan loslaten door de olie. Ook gebruik ik op vakantie vaak extra stickers voor extra stevigheid. Die kies ik dan in leuke kleuren, ziet het er nog gezellig uit ook.’

Lees ook: [Zo blijft uw diabeteshulpmiddel goed zitten: 10 tips](#)

Drie hypo's in de hitte: 'Ik moest de wandeling afbreken'



'Afgelopen zomer moesten we tijdens onze vakantie een wandeling afbreken, omdat ik tot drie keer toe een hypo kreeg door de hitte,' vertelt Mariska van Walstijn. 'We zijn teruggegaan naar de auto en ik heb het de rest van de dag rustig aangedaan. Best frustrerend.'

Mariska van Walstijn (53) heeft diabetes type 1 sinds 1978. Ze woont samen met haar partner en zijn volwassen kinderen. Mariska gebruikt de MiniMed 780G-insulinepomp in combinatie met de Guardian 4-glucosesensor. Naast haar werk in een bedrijfsrestaurant zet ze zich vrijwillig in voor [Diabetes+.nl](https://diabetes+.nl), waar ze onder andere de Babelbox-app beheert.

Op de dag van de wandeling is het zo'n 30 °C. Mariska leeft al 47 jaar met diabetes type 1 en weet goed hoe ze zich moet voorbereiden. 'Anderhalf uur voor vertrek heb ik de streefwaarde van mijn insulinepomp verhoogd. In mijn rugzak zaten genoeg sportdrankjes en notenrepen, en ik had weinig insuline on board. Alles leek onder controle.'

Het effect van warmte

Warmte stimuleert de doorbloeding, waardoor insuline sneller wordt opgenomen. Dit kan ervoor zorgen dat je bloedglucose sneller daalt dan normaal. De fysieke inspanning van een wandeling versterkt dat effect. Zelfs met een goede voorbereiding kan het dan toch misgaan.

“ *Het duurde echt een paar uur voordat ik me weer een beetje normaal voelde* ”

Streefwaarde verhogen

Anderhalf uur voor de wandeling verhoogt Mariska de streefwaarde van haar glucosesensor naar 8,3 mmol/l. Het algoritme van haar glucosesensor en insulinepomp (een Hybrid Closed Loop-systeem) zorgt ervoor dat Mariska de hele dag door een klein beetje insuline krijgt toegediend. Het systeem bepaalt zelf hoeveel insuline Mariska op dat moment nodig heeft, gebaseerd op haar glucosewaarde en haar ingestelde streefwaarde. Zodra ze de streefwaarde van haar systeem verhoogt, krijgt ze minder insuline toegediend, waardoor de kans op een hypo afneemt.

Weinig insuline 'on board'

Mariska zorgt er bovendien voor dat ze zo min mogelijk insuline 'on board' heeft. Dat betekent dat er aan het begin van de wandeling weinig actieve

insuline in haar lichaam aanwezig is. Dit kun je bereiken door vóór de wandeling minder insuline te bolussen voor de maaltijd, of door pas te gaan wandelen wanneer de eerder toegediende insuline is uitgewerkt. Met minder actieve insuline in je lichaam verklein je de kans op een snelle daling van je glucosewaarden tijdens een wandeling in de hitte.

Niets hielp

Al vrij snel tijdens de wandeling merkt Mariska dat haar glucosewaarden beginnen te dalen. 'Ik heb toen een flinke hoeveelheid sportdrank gedronken. Even leek dat te helpen, maar al snel zakten mijn waarden opnieuw. Daarna nam ik nog een keer sportdrank en at ik een notenreep, zodat ik ook wat langzame koolhydraten binnenkreeg, maar dat hielp helaas niet. Toen mijn glucosewaarden voor de derde keer hard daalden en niet meer omhooggingen,

stelde ik voor om terug te keren naar de auto.'

42 factoren

Het doormaken van drie hypo's heeft een flinke impact op hoe je je voelt. Mariska: 'Ik word dan erg moe, prikkelbaar en heb een kort lontje. Toen we terug waren op ons vakantieverblijf, heb ik mijn bloedglucosewaarden extra goed in de gaten gehouden. Het duurde echt een paar uur voordat ik me weer een beetje normaal voelde.' Mariska vermoedt dat de hypo's zijn veroorzaakt door de hitte, ondanks dat ze alle voorzorgsmaatregelen had genomen. 'Dat maakt diabetes type 1 zo complex: je kunt alles goed doen, de modernste diabetestechologie gebruiken, en toch gaat het mis. Er zijn wel 42 factoren die invloed hebben op je glucosewaarden en die kun je niet allemaal beheersen.' ◀

Tips van Maartje Janssen, diabetesverpleegkundige bij Mediq

- Hoe iemand met diabetes reageert op warmte, verschilt per persoon. Sommige mensen worden gevoeliger voor hypo's, terwijl anderen juist hogere glucosewaarden krijgen door hittestress. Observeer goed hoe uw lichaam reageert, zodat u hierop kunt anticiperen.
- Drink voldoende bij warm weer. Dit is voor mensen met diabetes extra belangrijk. Door de hitte verliest u veel vocht, wat kan leiden tot uitdroging. Uitdroging vermindert de werking van insuline en kan zorgen voor hoge bloedglucosewaarden. Omdat u van hoge glucosewaarden ook meer gaat plassen, kan dit de uitdroging verder verergeren. Wacht dus niet tot u dorst krijgt, maar drink regelmatig, bij voorkeur water. Vermijd zoete drankjes, en zorg dat u altijd een flesje water bij u heeft.
- In het kenniscentrum op [Mediq.nl](https://mediq.nl) leest u **vijf veelgestelde vragen en bijbehorende antwoorden over diabetes en warmte**.



Ziek worden tijdens de vakantie: 'Mijn insulinebehoefte schoot ineens omhoog'

Tips van Trijntje Post - de Vries, diabetesverpleegkundige bij Mediq

Iedereen hoopt te kunnen genieten van een heerlijke vakantie. Mocht u onverhoopt toch ziek worden dan is het fijn om onderstaande punten geregeld te hebben:

- Neem uw verzekeringspapieren mee, internationale telefoonnummers van de leveranciers van insuline en diabeteshulpmiddelen, het noodnummer van uw arts en diabetesverpleegkundige. Informeer bij uw verzekeraar naar mogelijke buitenlandse hulp of servicecentra.
- Zorg dat hulpverleners in geval van nood altijd kunnen zien dat u diabetes (type 1 of 2) heeft. Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld met medisch ID-armband of -ketting, een medische ID-kaart of een digitale medische ID op uw smartphone.
- **Braken is bellen!** Heeft u diabetes type 1 en moet u braken, heeft u last van misselijkheid en aanhoudende hoge glucosewaarden? Dit zijn tekenen van uitdroging. Onderneem dan altijd actie en neem contact op met uw behandelaar in Nederland of met een lokale arts.
- Neem ook een kijkje in ons [Diabetes Kenniscentrum](#) voor meer tips



Spontaan besluiten om een week langer te blijven of onverwacht ziek worden in het buitenland: voor mensen met diabetes type 1 kan zoiets al snel een serieuze uitdaging worden. Kees de Ridder weet daar alles van. 'Ik zorg altijd dat ik ruim voldoende insuline en hulpmiddelen meeneem. Je weet maar nooit wat er gebeurt.'

Tijdens een vakantie in Zweden kreeg Kees plotseling 40 graden koorts. In het ziekenhuis bleek dat hij een longontsteking had. Hij kreeg medicijnen en het advies om rust te nemen. 'Achteraf had ik me beter kunnen laten ophalen door de ANWB, maar we besloten om het zelf op te lossen.' Na een paar dagen rust in de caravan begonnen Kees en zijn vrouw aan de terugtocht naar Nederland, stapje voor stapje. 'Elke dag reden we zo'n honderd



Kees de Ridder (72) heeft diabetes type 1 sinds 2001. Hij is getrouwd en werkte voor zijn pensioen in de automatisering. Als het weer het toelaat is hij samen met zijn vrouw in hun chalet in Drenthe te vinden. Daarnaast is hij pompbuddy voor [Diabetes+.nl](#). Kees gebruikt de MiniMed 780G insulinepomp in combinatie met de Guardian 4-glucosesensor.



gebruiken. 'In het begin moest ik deze zelf betalen, maar het hielp enorm om mijn diabetes beter te reguleren.' Inmiddels gebruikt Kees een Hybrid Closed Loop-systeem. 'In dit systeem werken de insulinepomp en de glucosesensor samen. Als mijn glucose te hoog wordt, geeft de pomp automatisch kleine hoeveelheden insuline om dit te corrigeren. Zodra mijn waarde te laag wordt, krijg ik een alarm zodat ik weet dat ik iets moet eten. Daalt mijn waarde dan nog, dan stopt de pomp met het toedienen van insuline.' Sinds hij dit systeem gebruikt, heeft Kees bijna geen hypo's meer. Zijn Time in Range ligt boven de 90%. Dat betekent dat zijn glucosewaarden 90% van de dag binnen de streefwaarden blijven (tussen 3,9 en 10 mmol/L).

Goed slapen

Het gebruik van een Hybrid Closed Loop-systeem geeft Kees rust, ook op vakantie. 'Tijdens een vakantie eet en beweeg je vaak anders dan thuis. Met dit systeem kun je dat veel beter opvangen', legt hij uit. 'Ik slaap ook beter. Of ik nu ga slapen met een waarde van 5 of 10 mmol/L, ik word 's ochtends meestal wakker met een waarde rond de 5,5 mmol/L. Ik heb bijna geen nachtelijke hypo's meer, omdat de pomp dit 's nachts automatisch bijstuurt. En geloof me: je haalt veel meer uit je dag als je goed hebt geslapen.'

kilometer naar de volgende camping. Ik moest zelf rijden, want mijn vrouw heeft geen rijbewijs.' De combinatie van hoge koorts, stress en vermoeidheid ontregelde zijn diabetes volledig. 'Mijn insulinebehoefte steeg en de reis duurde langer dan gepland. Gelukkig had ik van eerdere vakanties geleerd dat ik voldoende diabeteshulpmiddelen moest meenemen. Uiteindelijk kwam alles dus goed, maar het was geen prettige week.'

Bijzonder behulpzaam

'Tijdens een vakantie in Frankrijk ben ik eens de patronen vergeten waar ik de insuline voor mijn pomp in doe', zegt Kees. 'We zijn toen naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis gereden. Bij de receptie verwezen ze ons naar de afdeling Interne Geneeskunde. Hier liepen we een medewerker tegen het lijf, die daar normaal gesproken niet

“Je haalt veel meer uit je dag als je goed hebt geslapen”

werkte. Hij zei: 'Ik weet niet precies wat u bedoelt, maar kijk maar even in de kast.' En daar stonden gelukkig dozen met de juiste patronen. We mochten zelfs een hele doos meenemen. Echt bijzonder hoe behulpzaam ze waren, want de paniek slaat wel even toe als je ontdekt dat je niet voldoende materialen bij je hebt.'

90% Time in Range

Kees heeft sinds 2001 diabetes type 1. Destijds werkte hij in de automatisering en in 2009 was hij een van de eerste mensen die een glucosesensor ging


Sweet Collections: een tassenlijn exclusief voor mensen met diabetes

'Wij lopen over de boulevard, mijn vrouw in een prachtig jurkje, mooi tasje van dR Amsterdam. Maar in haar andere hand die eeuwige medicijntas voor haar diabetes!' Deze opmerking van een vriend inspireerde Mark Severijns, directeur bij het Nederlandse familiebedrijf H.J. de Rooy Leathergoods, een tassenlijn te ontwikkelen exclusief voor mensen met diabetes.

Dit resulteerde in Sweet Collections: een lijn met tassen, etuis en insulinepomphouders. Alle producten zijn ontworpen door het design- en productieteam van H.J. de Rooy in nauwe samenwerking met mensen met diabetes.



Mark Severijns zegt hierover: 'Met onze tassen, etuis en insulinepomphouders willen we het leven met diabetes een beetje meer kleur én gemak geven, met accessoires die niet aanvoelen als een concessie, maar als echt iets voor jezelf.'

 **Nieuwsgierig?**
Bekijk hier de tassenlijn van Sweet Collections



Ontmoet Max, het nieuwe prikmaatje van Mediq!

Speciaal voor kinderen met diabetes type 1. Max geeft extra steun en helpt om insuline te leren injecteren. Max is een echte knuffelvriend, die met zijn verstevigde plekjes in zijn vacht, kinderen spelenderwijs een vloeiende start van hun diabetesbehandeling geeft.

- **Troost & Vertrouwen** – Max kalmeert en ondersteunt bij het prikmoment.
- **Leerplezier** – kinderen leren samen met Max hoe ze zelf insuline kunnen toedienen.
- **Mooie extra's** – vrolijke materialen, zoals een hypo-kaart en dagboekje, maken het leerproces compleet.

Ben je jonger dan 18, net gediagnosticeerd met type 1 diabetes en klant bij Mediq? Neem contact op met je diabetesverpleegkundige en vraag naar Max. Max maakt de start van de diabetesbehandeling minder spannend én meer speels. Samen met Mediq!

Download hier de vrolijke Max zomerkleurplaat!

Ontdek het KeuzeKompas: Uw gids naar de juiste diabeteszorg

Het kiezen van een diabetes hulpmiddel kan best lastig zijn. Daarom introduceert Mediq met trots het **KeuzeKompas** – een vernieuwende, digitale keuzehulp die u stap voor stap begeleidt naar een hulpmiddel dat écht bij u past. Of u nu zoekt naar een insulinepomp, glucosesensor of Hybrid Closed Loop-systeem (HCL), het KeuzeKompas geeft persoonlijk advies op basis van uw voorkeuren en wensen. U hoeft geen klant van Mediq te zijn – iedereen mag gebruikmaken van deze service. En wilt u uw antwoorden bewaren? Dan krijgt u ze overzichtelijk in een PDF. Zo maakt u goed geïnformeerd en met vertrouwen een keuze.



Ontdek het KeuzeKompas op mediq.nl/keuzekompass of scan de QR-code.

Mediq helpt u graag aan zorg die past. Zodat u zich minder patiënt voelt. En meer mens.



? Help, mijn dochter met diabetes type 1 gaat alleen op vakantie

Mijn dochter (17) gaat deze zomer voor het eerst alleen op vakantie naar Spanje met drie vriendinnen. Ik heb hier veel moeite mee, maar begrijp ook dat ze dit graag wil. Hoe kan ik haar het beste begeleiden?



Veel ouders vinden het moeilijk als hun kind voor het eerst alleen naar het buitenland op vakantie gaat. Zeker als er diabetes in het spel is. Je weet dat alcohol waarschijnlijk een grote rol gaat spelen en pubers denken nu eenmaal niet in risico's. Een mooie bikini, lol maken en misschien wel de liefde van je leven tegenkomen, daar draait het om. Maar of ze het nu leuk vinden of niet, een vakantie naar het buitenland moet worden voorbereid, zeker als je diabetes hebt.

Ouders van kinderen met diabetes maken zich veel zorgen. Dat is begrijpelijk, maar het is ook een valkuil. Door de zorgen zijn ze geneigd het kind alles uit handen te nemen, maar hiermee ontnem je je puber de mogelijkheid om zich voor te bereiden op

een zelfstandig leven. Beter is het om je ongerustheid uit te spreken en je kind te vragen jou te laten zien dat het zelfstandig genoeg is om alleen op vakantie te gaan. Laat het zelf de voorbereidingen treffen: welke diabetes hulpmiddelen moeten mee, hoeveel insuline, de artsverklaring, waar kunnen ze terecht mocht de pomp stuk gaan et cetera. Vraag je kind ook zich te verdiepen in de wet- en regelgeving van het land waar ze naartoe gaan. Veel pubers realiseren zich niet dat ze in sommige landen de ambulance direct moeten afrekenen, mochten ze die nodig hebben. Of dat ze op Mallorca bijvoorbeeld een boete riskeren als ze in badkleding de straat op gaan. Je puber leert ervan door dit zelf uit te zoeken en als ouder krijg je het vertrouwen dat hij of zij het zelf kan.

Vergeet niet duidelijk af te spreken dat de vakantie niet doorgaat als ze zich niet goed voorbereiden, hoe jammer dat ook is.

Daarnaast adviseer ik ouders om de kinderen met wie je puber op vakantie gaat een keer uit te nodigen voor een etentje. Zeker in geval van diabetes. Laat je kind uitleggen wat diabetes is en wat ze moeten doen als het misgaat. Geef ze allemaal een geplastificeerd kaartje mee voor in hun portemonnee waarop de belangrijkste punten staan.

Tot slot, laat je kind lekker op vakantie gaan. Ga niet elke dag appen en bellen, want geen bericht is in principe goed bericht. Het is heel goed voor kinderen om even helemaal los te zijn van hun ouders. ◀

Lees hier meer **Opvoedkwesties van Marina van der Wal** in het **Diabetes Kenniscentrum** vindt u alles over Diabetes en genotsmiddelen (bij handige downloads)

Marina van der Wal is moeder van twee zoons en regelmatig te horen en zien in de media. Samen met haar man Gideon de Haan helpt ze stellen en ouders in hun praktijk voor relatie- en gezinstherapie. www.marinavanderwal.nl



KeuzeKompas: de juiste diabeteszorg

Het kiezen van een diabeteshulpmiddel is niet altijd eenvoudig. Misschien weet u niet precies welke mogelijkheden er zijn, of twijfelt u wat het beste past bij uw leefstijl. Daarom is er nu het KeuzeKompas van Mediq. Een digitale keuzehulp die u ondersteunt bij het vinden van de juiste diabeteszorg. Uiteraard met een advies dat past bij uw situatie en voorkeuren.

Maak kennis met het KeuzeKompas



at the heart of healthcare

