

Diactueel

LIFESTYLE MAGAZINE VOOR MENSEN MET DIABETES

‘Met een backpack vol pompen en vijf outfits ging ik voor een jaar op reis’

Talitha Paauwe, @stayhappy.nl

06

Thecla over
flexibiliteit en veerkracht
tijdens een pandemie

14

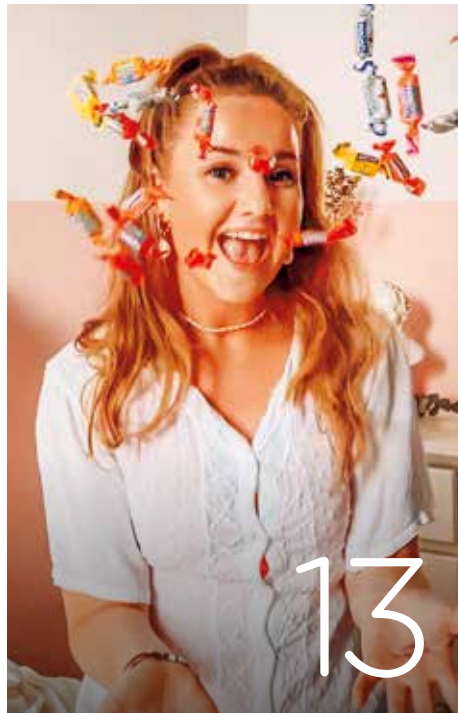
Cadeautips
voor de
decembermaand

16

Hoe herstellen
mensen met diabetes
van COVID-19?



MEDIQ



06 Flexibiliteit en veerkracht tijdens een pandemie

14 Cadeautips voor de decembermaand

16 Hoe herstellen mensen met diabetes van COVID-19?

EN VERDER

DIAWEETJES

- Tentoonstelling 'Ervaar de impact van diabetes' 04
- Win een TastyBasics pakket 05
- Luister de podcast 'Meer mens' 11
- 5 vragen over de NDF Voedingsrichtlijn diabetes 2020 12
- Doorbreek de zitverslaving en kom in beweging 20

PANELVRAAG

- Heeft u te maken met diabeteszorg op afstand vanwege corona? 21

GASTCOLUMN

- Heleen de Vries: 'Positief blijven in tijden van corona' 25

KIND & OUDERS

- Webinar 'De toekomst van diabetes' 30
- Diabeweeg brengt jongeren samen in beweging 31

Tips om uw glucosewaarden te managen tijdens het thuiswerken en de feestdagen 22





Anticiperen in coronatijd



FOTO: MARIJKE KREKELS

Talitha Paauwe:
**‘Draag je pomp of
sensor met trots’**

13

Minder pijn en
huidschade met kortere
insulinepennaald

18

Nathalie Ekelmans:
**‘Ik mis de real life
consulten met mijn
diabetesverpleegkundige’**

26

**Schaamte kun je
niet oplossen** 29

Opvoedkwesties met
Marina van der Wal



Iedereen ervaart gevolgen van het coronavirus. Zelf zag ik van dichtbij het verdriet van mijn schoonzus en zwager toen zij hun (schoon)vader verloren aan corona. Op mijn werk waren we druk bezig met het zekerstellen van de voorraden om onze klanten voldoende diabetes-hulpmiddelen te kunnen blijven leveren. Hier zitten we natuurlijk altijd bovenop, maar toen dit jaar overal in de wereld fabrieken stil kwamen te liggen, vroeg dit om extra inspanningen.

Daarnaast proberen we continu te anticiperen op wat er in de zorg gebeurt. Reguliere afspraken worden afgezegd vanwege corona en veel mensen mijden het ziekenhuis uit angst voor besmetting. Met behulp van ons digitale diabeteszorgplatform DiaCare willen we bijdragen aan het continueren van de zorg. Zo maakt DiaCare afspraakvoorbereiding inzichtelijk wie wel en wie niet een consult nodig heeft. Hierdoor ontstaat ruimte voor mensen die de zorg nodig hebben en komen mensen met wie alles goed gaat, niet onnodig naar het ziekenhuis. Voor vrouwen met zwangerschapsdiabetes hebben we binnen DiaCare versneld een digitaal zorgpad ingevoerd. Hierdoor kunnen zij samen met hun diabetesverpleegkundige voor stabiele glucosewaarden zorgen en zijn zij minder afhankelijk van ziekenhuisbezoeken.

Hoe corona ingrijpt op het leven van mensen met diabetes, leest u in dit nummer. Voel u gesteund door deze verhalen, zorg goed voor uzelf en blijf gezond.

Joost Koijen, Category Manager Diabetes



Meer mens, de podcast

Er verandert veel als u de diagnose diabetes krijgt. Uw leven vult zich met doktersafspraken, verzekeringen, medicatievoorschriften en hulpmiddelen. Wie of wat zorgt ervoor dat u niet in die wereld verdwijnt, zodat u zich weer gewoon mens voelt en niet alleen patiënt?

Over de zoektocht naar oplossingen en kansen om te zorgen dat mensen zich minder patiënt voelen, maakt Mediq de podcastserie 'Meer mens'.

Een podcast is vergelijkbaar met een radio-uitzending, met dat voordeel dat u een podcast op elk gewenst moment kunt beluisteren, bijvoorbeeld tijdens het sporten, in de auto, in de trein of tijdens het koken.

In één van de afleveringen vertelt Barry Thiele hoe hij zich dankzij technologische ontwikkelingen meer mens voelt met zijn diabetes type 1. Luister naar zijn verhaal en dat van vele anderen in de vijfdelige podcastserie 'Meer mens'.

De podcast is te beluisteren op YouTube, Spotify of in uw favoriete podcastapp.

Kies voor een gezonde leefstijl en minder medicijnen

Bij het regelen van diabetes komt veel kijken. Het helpt om op tijd uw insuline toe te dienen en uw glucosewaarden te controleren. Ook uw gewicht, voeding, beweging, slaap en stress kunnen invloed op uw diabetes hebben. Om mensen met diabetes type 2 en overgewicht te helpen gezonder te leven, zijn er leefstijlprogramma's ontwikkeld. Hierin gaat u onder begeleiding en vaak in groepsverband aan de slag met uw voeding, beweging en ontspanning. Veel mensen die deze programma's volgen, vallen af, voelen zich vitaler en kunnen hun medicatie afbouwen. Om voor vergoeding van deze leefstijlprogramma's in aanmerking te komen, heeft u een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig.

Wilt u zich gezonder voelen en intensief aan de slag met uw leefstijl?

Informeer bij uw behandelend arts naar de leefstijlbehandeling KeerDiabetes2om. Of vraag naar een van de gecombineerde leefstijl-interventies (GLI's). Op dit moment zijn er drie GLI's die voor vergoeding vanuit het basispakket in aanmerking komen: Cool, BeweegKuur en SLIMMER. Alle drie zijn ze gericht op het tegengaan van overgewicht door minder te eten, meer te bewegen en te werken aan leefstijlverandering.

Keerdiabetes2om.nl

leefstijlbehandeling gericht op het omkeren van diabetes type 2

Loketgezondleven.nl

meer informatie over gecombineerde leefstijlinterventies

Type 1 diabetes de wereld uit

JDRF

Tentoonstelling JDRF Nederland

Hoe ziet het leven van iemand met type 1 diabetes eruit? JDRF Nederland laat het zien in de pop-up tentoonstelling **Type 1 diabetes de wereld uit** in Rijksmuseum Boerhaave in Leiden. Bezoekers ervaren in een interactieve presentatie de impact van deze auto-immuunziekte op het dagelijks leven. In een vraag-antwoord spel met wetenschapsjournalist Diederik Jekel maken zij zelf belangrijke keuzes in verschillende situaties. Ook zien zij direct het effect daarvan.

Met de tentoonstelling willen JDRF Nederland en het museum bezoekers bewust maken van de impact van type 1 diabetes. Ook onderstrepen zij het belang van internationaal wetenschappelijk en toegepast onderzoek om type 1 de wereld uit te helpen.

jdrf.nl

ROBIN KOOPS: 'DE KUNSTMATIGE
ALVLEESKLIER IS NU EEN STUK DICHTERBIJ'

Honderd mensen gaan de kunstmatige alvleesklier gebruiken



De redactie van Diactueel volgt Robin Koops al enkele jaren op de voet. Zestien jaar geleden begon hij aan de ontwikkeling van een kunstmatige alvleesklier. In zijn schuur zocht hij naar een oplossing voor zijn diabetes type 1. Zijn missie groeide uit tot het bedrijf Inreda Diabetic dat samen met het AMC in Amsterdam de kunstalvleesklier, de Inreda AP, ontwikkelde.

Zelf draagt Robin zijn Inreda AP al geruime tijd. Deze meet doorlopend zijn glucosewaarden met twee sensoren en dient als het nodig is insuline en glucagon toe. Hierdoor hoeft hij geen koolhydraten meer te tellen of insuline toe te dienen. Alleen één keer per dag een vingerprik ter controle is nodig. Sinds Robin de door hemzelf ontworpen alvleesklier draagt, voelt hij zich fitter en vitaler en heeft hij het gevoel dat hij zijn leven terug heeft.

In februari kreeg deze bijzondere innovatie een Europees keurmerk. Een tweede mijlpaal is het in oktober gestarte project met vijf ziekenhuizen en zorgverzekeraar Menzis waarbij honderd volwassenen met diabetes type 1 de Inreda AP gaan gebruiken. Robin vertelt dat dit mensen zijn die grote problemen ervaren bij hun diabetesregulatie. 'Als bewezen is dat de Inreda AP ook bij grotere aantallen patiënten doet wat hij moet doen, kan het systeem breder worden ingezet. Dat zou betekenen dat de droom van veel mensen met diabetes uitkomt: ons leven verbeteren en onze vrijheid terugkrijgen. Dit is nu erg dichtbij.'

Meer lezen? inredadiabetic.nl | Diabetestype1.nl

Win een TastyBasics pakket!

Boordevol voedzame ingrediënten, weinig koolhydraten en lekker! Dit zijn drie belangrijke kenmerken van de producten van TastyBasics. In september won dit Drentse bedrijf de 'Jaarprijs Goede Voeding 2020' voor 'TastyBasics Muesli noten en pitten'. Deze prijs wordt jaarlijks uitgereikt aan een innovatief product dat gezond eten gemakkelijk maakt. Diactueel mag vijf TastyBasics pakketten weggeven gevuld met lijnzaadbrood, verschillende soorten crackers, drie varianten muesli, een zak pasta tagliatelle en een zak pasta fusilli.

Wilt u kans maken op dit pakket ter waarde van € 45,-?

Mail dan voor 31 december uw naam en adres naar info@diactueel.nl.

Vermeld hierbij dat u meedoet aan de **winactie TastyBasics**. De winnaars ontvangen het pakket in januari 2021.



Over deze actie kan niet worden gecorrespondeerd. De winnaars worden in Diactueel 1, 2021 bekendgemaakt.



‘Ik heb zo ontzettend veel mooie
reacties gehad. Mensen herkenden zich
in mijn boek en in de voorstelling’

Thecla Groot Koerkamp

'CORONA HEEFT MIJ VEEL ZEGENINGEN GEBRACHT'

Flexibiliteit en veerkracht tijdens een pandemie

Corona is in alle levens doorgedrongen. Ook in dat van auteur en theatermaakster Thecla Groot Koerkamp. Net toen het boek over haar leven met diabetes klaar was en er een theatervoorstelling van zou worden opgevoerd, ging Nederland op slot vanwege de pandemie. Door inventiviteit en steun van een groot netwerk kon haar project 'HYPER Leven, lijden en liefhebben met type 1 diabetes' toch doorgaan.

TEKST: ANJA BEMELEN FOTOS: MARIAN BOUTHOOORN EN BOUWE MULDER

'Fantastisch!', antwoordt Thecla (58) op de vraag hoe het met haar gaat. Haar blauwe ogen stralen, ze lacht. Het is geen ironisch antwoord. 'Corona heeft mij veel zegeningen gebracht.' Ze geniet nog na van haar project dat bestaat uit een boek in de vorm van een theatertekst, een theatervoorstelling en een film. 'Ik heb zo ontzettend veel mooie reacties gehad. Mensen herkenden zich in mijn boek en in de voorstelling. We hebben het stuk twee keer in het Polanen-theater in Amsterdam opgevoerd. Twee keer staande ovatie! Aan de voorgevel van het theater hing een grote poster waar ik op stond. Het hele project leek wel een feelgood movie.'

Moeilijk instelbaar - HYPER gaat over haar leven met type 1 diabetes. De diagnose kreeg ze op haar 20e. 'Vreselijk vond ik dat. Vanaf het begin was ik moeilijk instelbaar en had ik schommelende waarden. Die heb ik nog steeds. Toch heb ik altijd kunnen reizen, een kind gekregen en leuk werk gehad als adviseur, projectleider in het sociale domein en freelance speltrainer.' Haar glimlach verdwijnt langzaam als ze vertelt over de eerste barsten in haar gezondheid die diabetes veroorzaakte. 'Vanaf mijn 40e moest ik nogal wat verschrikkingen en pijn doorstaan. Eigenlijk wil ik er niet meer aan denken, maar ze horen óók bij mijn leven.'

Complicaties - Thecla kreeg de eerste ernstige klachten door diabetische gastroparese, een beschadiging van de zenuwen rond de maag en

darmen. 'Hierdoor komt eten vertraagd in je darmen. Dit maakte het ook moeilijker om te voorspellen wanneer mijn eten, glucose dus, wordt opgenomen.' Vervolgens kreeg ze neuropathie, een diabetische voet én retinopathie - een oogandoening. 'Die werd bij mij drie jaar lang om de zes maanden bestreden met pijnlijke laserbehandelingen.' Naarmate de complicaties zich opstapelden, besloot Thecla in 2013 deel te nemen aan 'Diabetes de baas': een cursus voor mensen met type 1 diabetes. 'Dat was een gouden greep. Vooral omdat ik er lotgenoten leerde kennen met wie het zó goed klikte dat we een eetgroep vormden. Om de paar maanden treffen we elkaar in een restaurant of thuis. Nu even niet, vanwege corona. Wel durfde een aantal van hen naar HYPER te komen.'

Noodlot - Door haar diabetische voet kreeg Thecla een wondje aan haar grote teen dat maar niet wegging. Het bleek een zweer te zijn die alleen kon worden bestreden door haar teen te amputeren. 'Later moest er nog een teen worden afgezet, toen nog een en vervolgens mijn voorvoet.' De chirurg overwoog amputatie van haar onderbeen. Daar had Thecla, inmiddels 50, behoorlijke angst voor. Ze wilde niet, maar het noodlot sloeg toe. 'Op een nacht werd ik gillend wakker van de pijn. Ik bleek een infectie te hebben die veroorzaakt was door een streptokokkenbacterie.'





‘Liftknopjes, deurklinken, deurposten, trapleuningen, alles wat ik aanraakte, ontsmette ik meteen’

Eindeloos gevecht - Deze dodelijke bacterie werd met zware antibiotica bestreden. Om verdere besmetting door het hele lichaam te voorkomen, moest Thecla's onderbeen gedeeltelijk geamputeerd worden. 'Een eindeloos gevecht. Beetje bij beetje is mijn onderbeen afgezet. Eerst tot de helft, toen wéér een stukje verder. Mijn hele onderbeen is nu weg. Ik heb een kunstbeen tot aan mijn knie.'

Proces - Alle pijn, haar schommelende waarden, het gevecht met de chronische ziekte, alsmede de woede, het verdriet en de aanvaarding kreeg vorm in HYPHER. Het boek ontstond na een proces van zes jaar schrijven, schrappen, laten liggen, en weer opnieuw beginnen met schrijven. 'Toen HYPHER net klaar was, wilde ik kijken of het gespeeld kon worden. En ineens was er corona.'

Voorzichtig - Door haar diabetes valt ze in de risicogroep die gevaar loopt door corona. 'Je moet extra voorzichtig zijn. Liftknopjes, deurklinken, deurposten, trapleuningen, alles wat ik aanraakte, ontsmette ik meteen.' Toen Nederland op 12 maart 'intelligent' op slot ging, stond ook de theaterwereld volledig op zijn kop. Filmmakers, acteurs, regisseurs, zangers, orkesten; iedereen moest optredens en voorstellingen annuleren. 'Niets kon meer. Zo triest. We zouden eigenlijk in een schattig theatertje in het centrum van Amsterdam spelen. 80 mensen, gezellig dicht bij elkaar. Maar dat kon niet meer.'

Nieuwe ideeën - De pandemie bracht ook creativiteit. Nieuwe ideeën begonnen te stromen. 'Door corona had iedereen tijd om na te denken hoe we het een en ander opnieuw konden vormgeven.' Langzaam ontstond het idee om delen van de theatertekst uit te spelen op het podium en andere delen op film vast te leggen. 'Bouwe, mijn man, is filmmaker en heeft een filmstudiotje gemaakt in huis. Daar hebben we de monologen en sommige dialogen in alle rust kunnen opnemen. Bouwe heeft de opnames verder gemonteerd tot filmpjes die de basis van de voorstelling zijn geworden.'



Thecla werd geholpen door een groot netwerk. Naast haar man stonden ook vriendinnen, bevriende kunstenaars en lezers voor haar klaar. Ook een subsidie van het Amsterdams Fonds voor de Kunst hielp enorm. 'We konden in het prachtige en grote Polanentheater terecht. Hier konden we met gemak 1,5 meter afstand bewaren. Vanwege corona hoefden we slechts 50% van de zaalhuur te betalen. Het viel allemaal op zijn plek.'

Elastiek - 'Enkele scènes moesten we vanwege corona aanpassen maar dit maakte het uiteindelijk resultaat beter', vindt Thecla. De acceptatiescène bijvoorbeeld, waarin Ziekte en Zieke een dialoog voeren. Deze wordt gespeeld door actrice Paulien Vos en Thecla zelf. 'Zieke duwt Ziekte weg. Ze wil haar niet, ook al weet ze dat Ziekte bij haar hoort. Dit gaat gepaard met een hoop duw- en trekwerk. Dat konden we niet uitspelen op het podium, omdat lichamelijke aanraking niet mocht. Daarom hebben we een elastiek om ons heen gebonden. Hierdoor hielden we vanzelf afstand en kwam er ook letterlijk spanning tussen de Zieke en de Ziekte. Het mooie is dat de scène krachtiger en intenser werd.'

Van dichtbij - Het netwerk dat ze om zich heen had, ziet Thecla als een groot goed. 'Ongelooflijk

van hoeveel mensen ik hulp kreeg. Hartverwarmend was het.' Bijzonder is ook dat haar internist, Teri Brouwer, een rol had tijdens de voorstelling. Thecla is nog steeds overdonderd door de vele mooie en persoonlijke reacties. Niet alleen van mensen met diabetes en hun naasten. 'Mensen met een andere chronische ziekte zoals longziekte CF herkenden zich eveneens in het stuk. Iemand schreef: "Prachtig, een achtbaan van emoties zonder op enig moment sentimenteel te worden."

BOEK, FILM, THEATERVOORSTELLING & WEBSITE

'HYPER Leven, lijden en liefhebben met type 1 diabetes' is een boek in de vorm van een theatertekst. Het gaat over de diagnose diabetes type 1, verliefd worden, reizen, werken en een beenamputatie. Mede door corona is HYPER uitgegroeid tot een website, theatervoorstelling en een film die te bekijken is voor wie het boek koopt.

**HYPER Leven, lijden en
liefhebben met type 1 diabetes**
€ 14,95 (excl. verzendkosten)
hyperinfo.nl



Ervaar Vrijheid met Pod-Therapie

Vereenvoudig uw insulinetoediening



Archie H.
OMNIPOD®GEBRUIKER
SINDS 2017

Omnipod DASH®-insulinetoedieningssysteem

- > Waterbestendige* Pod zonder infuuslang die u overal kunt dragen op plaatsen waar u zich een injectie zou geven.
- > Moderne, intuïtieve Persoonlijke Diabetes Manager met touchscreen
- > Geschikt voor alle leeftijden, met aan te passen instellingen om uw insulinetoediening te personaliseren op basis van uw dagelijkse routine

NEEM CONTACT OP MET UW ZORGVERLENER VOOR OVERLEG OM UW GESCHIKTHEID VOOR HET OMNIPOD DASH®-INSULINETOEDIENINGSSYSTEEM TE BEPALEN.

3 DAGEN
ONAFGEBROKEN INSULINE**

BESTEL UW POD PROBEER KIT OP† AT WWW.OMNIPOD.COM/MEDIQ >

INSULET_NL

MYOMNIPOD NETHERLANDS

MYOMNIPOD_NL

*De pod heeft een IP28 specificatie voor waterdichtheid tot een diepte van 7,6 meter gedurende 60 minuten. De PDM is niet waterdicht

**Tot 72 uur onafgebroken insulineafgifte

†De demo Pod heeft geen naald, is niet werkend en kan tot drie dagen worden gedragen
Schermabbeiding is een voorbeeld dat slechts dient ter illustratie.

©2020 Insulet Corporation. Omnipod, het Omnipod-logo, DASH en het DASH-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Insulet Corporation in de VS en diverse andere rechtsgebieden. Alle rechten voorbehouden. Glooko en diasend zijn handelsmerken van Glooko, Inc. en worden met toestemming gebruikt. Alle overige handelsmerken zijn eigendom van de desbetreffende merkhouders. Het gebruik van handelsmerken van derden vormt geen onderschrijving van het product en impliceert geen commerciële relatie of andersoortige verbondenheid. 1 King St, Hammersmith, London W6 9HR.

INS-ODS-10-2019-00038 V2-Pt2

omnipod
DASH®



Langere bezorgtijden tijdens de feestdagen

Op werkdagen voor 17.00 uur besteld, is de volgende dag in huis. Dat bent u van ons gewend. Rondom de feestdagen is er een uitzondering op deze regel. U moet dan rekening houden met langere leveringstijden. Zie het overzicht hieronder.

Bezorgtijden

- 23 december voor 17.00 uur besteld > donderdag 24 december bezorgd
- 23 december na 17.00 uur besteld > dinsdag 29 december bezorgd
- 31 december voor 17.00 uur besteld > zaterdag 2 januari bezorgd
- 31 december na 17.00 uur besteld > dinsdag 5 januari bezorgd

Medische pakketten

PostNL verzorgt de levering van de pakketten. Medische pakketten krijgen bij grote drukte voorrang op andere pakketten. Bovendien geldt voor medische pakketten dat PostNL een tweede keer bij u langs-komt als u bij het eerste bezorgmoment niet thuis was. Desondanks kan uw pakket rondom de feestdagen vertraging oplopen door de drukte bij PostNL.

Medicijnen

Ontvangt u ook medicatie via Mediq? Dan geldt een ander bezorgschema. U kunt voor meer informatie hierover bellen of mailen met de klantenservice van Mediq.

Vragen?

Kijk op mediq.nl/diabetes of bel de klantenservice: **088 - 888 94 50** (op reguliere werkdagen tussen 8.30 en 17.30 uur).

Alles over glucose-sensoren op een rij

De komst van Continue Glucose Monitoring (CGM) en Flash Glucose Monitoring (FGM) heeft het leven van veel mensen met diabetes makkelijker gemaakt. CGM en FGM zijn sensoren die 24 uur per dag uw glucosewaarde meten.

Wilt u weten of glucosesensortherapie iets voor u is, neem dan een kijkje op mediq.nl/glucosesensor. U ziet hier welke glucosesensoren er zijn, wat de voor- en nadelen zijn, voor wie deze vorm van glucose meten geschikt is en wie er voor vergoeding in aanmerking komen. Ook krijgt u tips over het gebruik van een sensor en geven we u informatie over de start- en aanvraagprocedure.

[Mediq.nl/glucosesensor](https://mediq.nl/glucosesensor)



Zwangerschapsdiabetes onder controle

‘Vrouwen met zwangerschapsdiabetes vinden het heel prettig om met de DiaCare-app te werken’, zegt diabetesverpleegkundige Trins van der Linden van Medisch Centrum Jan van Goyen in Amsterdam. ‘Deze vrouwen hebben voor hun zwangerschap meestal geen diabetes. Ze moeten daarom in een korte tijd leren hoe ze hun bloedglucosewaarden kunnen regelen. Dit is belangrijk omdat ze daarmee complicaties tijdens de zwangerschap kunnen voorkomen. In de app kunnen vrouwen een educatiemodule volgen, waarin ze alles leren over zwangerschapsdiabetes. Ze krijgen een bloedglucosemeter die correspondeert met de DiaCare-app. De glucosewaarden die ze meten, komen automatisch in de app te staan. Ik kan deze gegevens inzien, net als de vrouwen zelf. Hierdoor zie ik heel snel hoe het met ze gaat. Eventueel kan ik contact met ze opnemen als dat nodig is. Fijn is dat de vrouwen hierdoor ook veel minder vaak naar het ziekenhuis hoeven te komen, zeker nu in coronatijd.’ In de app kunnen vrouwen ook een educatiemodule volgen, waarin ze alles leren over zwangerschapsdiabetes.

diacare.nl/zwangerschapsinstructie

5 vragen over de NDF Voedingsrichtlijn diabetes 2020



Voeding is een belangrijk onderdeel van de behandeling van diabetes. Om duidelijkheid te creëren over wat gezonde voeding is voor mensen met diabetes, heeft de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) een voedingsrichtlijn diabetes. Onlangs is deze NDF Voedingsrichtlijn herzien.

1 Voor wie is de voedingsrichtlijn?

De voedingsrichtlijn is bestemd voor professionals die in de diabeteszorg werken. Met deze richtlijn kunnen ze voedingsadviezen geven aan mensen met diabetes type 1 of 2, vrouwen met zwangerschapsdiabetes en mensen met een verhoogde kans op diabetes type 2.

2 Hoe wordt de voedingsrichtlijn opgesteld?

De voedingsrichtlijn bestaat al langer, maar wordt regelmatig herzien op basis van nieuwe wetenschappelijke inzichten. De vorige richtlijn stamt uit 2015. Voor de huidige herziening hebben onderzoekers van de Universiteit Wageningen de resultaten uit wetenschappelijke studies over voeding en diabetes onderzocht en op een rij gezet. Ook hebben zij gekeken naar andere internationale richtlijnen over voeding bij diabetes. Vervolgens heeft een werkgroep deze bevindingen omgezet in aanbevelingen. De werkgroep bestaat naast de onderzoekers uit een vertegenwoordiger van de patiëntenvereniging, drie diëtisten, een leefstijlcoach, een huisarts, een internist en een diabetesverpleegkundige.

3 Waarom wordt de voedingsrichtlijn opgesteld?

De NDF Voedingsrichtlijn wordt opgesteld om ervoor te zorgen dat de voedingsadviezen van zorgprofessionals overeenkomen, elkaar ondersteunen en elkaar in ieder geval niet tegenspreken. Er is veel informatie over voeding en diabetes te vinden op internet en op (sociale) media. Deze informatie is soms tegenstrijdig en lang niet altijd gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, wat bij de adviezen van de voedingsrichtlijn wel het geval is.

4 Wat is er veranderd in de nieuwe voedingsrichtlijn?

Net als in de voedingsrichtlijn van 2015 ligt in deze richtlijn het accent niet op afzonderlijke voedingsstoffen zoals koolhydraten, vetten, eiwitten, vitaminen en mineralen. De nadruk ligt op voedingsmiddelen en voedingspatronen, zoals mediterraan, vegetarisch, vetbeperkt of koolhydraatbeperkt. Duidelijk is dat meerdere voedingspatronen een gunstig effect hebben op de glucosewaarden van mensen met diabetes en het risico op diabetescomplicaties kunnen verkleinen. De kwaliteit van de voedingsmiddelen is belangrijker dan de verhouding tussen koolhydraten, eiwitten en vetten.

Er is geen ideale verhouding van koolhydraten, eiwitten en vetten. Dit verschilt per persoon, afhankelijk van leeftijd, gewicht, activiteiten, gezondheid, medicatie en eigen eetvoorkeuren. Iedereen heeft dus een persoonlijk voedingsadvies nodig. Dit advies kan een diëtist geven. In de herziene richtlijn is de informatie over voedingspatronen en de behandeling van overgewicht herzien en uitgebreid met praktische aanbevelingen. Ook is er meer informatie over bijzondere situaties en over het verband tussen vitaminen, mineralen en diabetes. Verder is een hoofdstuk over ouderen toegevoegd.

5 Waar vinden mensen meer over gezonde voeding bij diabetes volgens de nieuwe voedingsrichtlijn?

De adviezen uit de NDF Voedingsrichtlijn 2020 zijn door het Diabetes Fonds vertaald in praktische adviezen voor mensen met diabetes. U kunt de folder 'Lekker en gezond eten met diabetes' downloaden op diabetesfonds.nl of scan deze QR-code.





stayhappy.nl

990
Berichten

3.378
Volgers

310
Volgend



DRAAG JE POMP OF SENSOR MET TROTS

Anderhalf jaar geleden begon ik met het uitdenken van een uitdagend plan: een jaar reizen met diabetes. Honderden belletjes, mailtjes en avonden denken later, was het me eindelijk gelukt om het mogelijk te maken. Met een backpack vol pompen en nog maar plaats voor vijf outfits voor een heel jaar, ging ik op reis. De grootste diabetesuitdaging van mijn leven tegemoet.

Toen ik vijf jaar geleden diabetes kreeg, deelde ik mijn ervaringen op Instagram. Daar ontmoette ik al snel meerdere mensen met diabetes. Ik ontdekte dat er veel mensen zijn die hun diabetes het liefst verstoppen. Ook voelen veel mensen zich alleen en niet begrepen. Daarom wil ik laten zien dat je je pomp of sensor met trots mag dragen. Dat er een online community voor je klaarstaat die je wél begrijpt. En dat diabetes je niet hoeft te stoppen, ook niet met bijvoorbeeld gekke reisplannen.

Via Instagram nam ik mijn diabuddies mee op mijn grote avontuur. Maar na een paar weken reizen bleek dat ons plan in de soep liep. Niet door mijn diabetes, maar door corona. Halsoverkop vlogen we van Sri Lanka terug naar Nederland. Tja, en toen waren we in Nederland. Zonder woning, zonder baan. We hadden niets meer. Wat nu?

Als een gek begonnen we ons leven opnieuw uit te denken. Dat ging verrassend goed. We vonden een nieuwe baan, ontdekten een leuk stadje waar we wilden wonen en vonden hier ons eerste huis. Ik kwam erachter dat diabetes zelfs invloed op het kopen van een huis heeft en dat klussen héél veel doet met je bloedsuiker. Nu neem ik mijn volgers niet meer mee op reis naar de mooiste landen, maar mee op zoek naar de mooiste vintage meubeltjes en verkleuren voor op de muur. Kijk je mee?



Instagram: [@stayhappy.nl](https://www.instagram.com/stayhappy.nl)

Website: [stayhappy.nl](https://www.stayhappy.nl)

Talitha Paauwe is 23 jaar en heeft diabetes type 1 sinds 2015

Cadeautips voor de decembermaand

Koolhydraatarm dineren bij Daykaffee 't Brouwershuis



Wandelen, fietsen, lekker eten en toch uw glucosewaarden in balans? Wie wil het niet? Boek een lunch, diner of bed & breakfast bij Daykaffee 't Brouwershuis in Leende, Brabant. Deze horecagelegenheid deed mee aan het project gezonddorp.nl en heeft sindsdien een koolhydraatarme kaart met lekkere gerechten voor lunch en diner.

Bij het tonen van dit artikel kunt u voor maar €17,50 komen genieten van de overheerlijke koolhydraatarme High Tea. Wel graag reserveren.

Hetbrouwershuis.org



We do this together

Neem een kijkje in de nieuwe webshop diasweet.com met mooie shirts, mokken, tote bags, luxe kaarsen en wandborden met inspirerende diabetesspreuken.

Diasweet.com

Maak diabetes een beetje mooier

Met de producten van diabetesfeelgoods.nl geeft u uw diabetes meer kleur. Bekijk de stijlvolle sieraden of pimp uw pomp of sensor met een kleurrijke cover of sticker. Bestelt u voor 31 december, dan krijgt u 10% korting op de hele collectie (behalve boeken).

Gebruik **kortingscode 2020**.

Diabetesfeelgoods.com

Diabasicwear voor kinderen met een insulinepomp

Voor kinderen met diabetes type 1 is het vaak zoeken waar en hoe de insulinepomp het beste gedragen kan worden. Dit ondervond ook Meijke Noorland, moeder van een zoon met diabetes type 1: 'zijn lichaampje was zo klein en de insulinepomp zo groot'. Meijke ontwierp een hemdje speciaal voor kinderen met diabetes waarin elk formaat insulinepomp past. Bij het dragen is de pomp onzichtbaar onder de kleding maar wel makkelijk te pakken. In 2021 wordt de collectie uitgebreid met nieuwe hippe kleuren en een bijpassende arm sleeve ter bescherming van de glucosesensor.

Diabasicwear.com | € 29.95



Zorg voor uw vrouwenhart

Cardioloog dr. Janneke Wittekoek schreef een toegankelijk boek over het vrouwenhart. Volgens haar worden hartklachten bij vrouwen vaak niet herkend. Dit is een gemiste kans, want met de juiste maatregelen kunnen veel hart- en vaatziekten voorkomen worden. Het vrouwenhart is een werkboek met veel informatie en opdrachten om uw eigen hart te leren kennen en er zo goed mogelijk voor te zorgen.



Het vrouwenhart | dr. Janneke Wittekoek | p 160 | € 20,- | Uitgeverij Lucht



Tien gezonde jaren cadeau

De verouderingsartsen David van Bodegom en Rudi Westendorp delen in het boekje 'Tien jaar cadeau' hun belangrijkste inzichten over ouder worden, gezondheid en vitaliteit. Volgens de artsen hoeft gezond leven niet ingewikkeld te zijn. Kleine, vaak direct uit te voeren, aanpassingen in uw omgeving en leven kunnen een groot effect hebben op uw vitaliteit en gezondheid.

10 jaar cadeau | David van Bodegom en Rudi Westendorp | € 12,50 | 133 p | Uitgeverij Atlas contact



Wordt 2021 jouw jaar?

Wil je graag meer sporten, maar weet je niet goed hoe je dit moet aanpakken met diabetes type 1? Wil je vet verliezen en spieren opbouwen en leren hoe je een gezond voedingspatroon kunt volgen? Download dan het e-book 'Fit met diabetes' op ronniesdosis.nl. Het e-book is geschreven door Ronnie van der Linden (29). In 2013 gooide hij het roer om, nadat hij zestien jaar niet of nauwelijks aandacht had besteed aan zijn diabetes type 1. Sindsdien managet hij zijn diabetes succesvol met de modernste diabetestechologieën, sport, voeding en de juiste mindset.

Ronniesdosis.nl | Fit met diabetes e-boek | € 14,95

Mix & Match uw favoriete kleuren

Met deze OmniPod Cover maakt u van uw insulinepomp in een handomdraai een stijlvol accessoire. De covers zijn verkrijgbaar in uiteenlopende kleuren, zijn flexibel, herbruikbaar en kunnen tegen een stootje. Wat wilt u nog meer?

Doe uw bestelling voor eind 2020 op sugarfam.nl en ontvang **25% korting** op uw aankoop. **Gebruik kortingscode DIACTUEEL**. Deze korting is niet geldig bij aankoop van één van de bundels.



Pen- en combiclutches

Prikkedief.com heeft een nieuwe lijn met pen- en combiclutches voor dames en heren uitgebracht. Zo komt u chique voor de dag en weet u zeker dat u altijd al uw diabeteshulpmiddelen bij de hand heeft. Neem snel een kijkje op Prikkedief.com, ook voor sieraden, posters en t-shirts. Bestelt u voor het einde van het jaar, dan krijgt u **15% korting** op uw aankoop. **Gebruik kortingscode FIJNEFEESTDAGEN**.

Hoe herstellen mensen met diabetes van COVID-19?

Klopt het dat mensen met diabetes meer risico lopen om ernstig ziek te worden van COVID-19? En hoe herstellen zij na een infectie met dit gevreesde virus?

TEKST: IRENE SEIGNETTE

Mensen met diabetes lopen niet meer kans om besmet te worden met corona dan mensen zonder diabetes. Wel hebben zij meer kans om flink ziek te worden van het virus. Volgens **internist endocrinoloog Harold de Valk** van het UMC Utrecht is het nog te vroeg om dit met exacte cijfers aan te tonen. 'Mensen die zeventig jaar of ouder zijn, lopen veruit het grootste risico. Ook mensen met zeer ernstig overgewicht, een chronische hartaandoening of een onderliggende aandoening vallen in de risicogroep. Dit kan diabetes type 2 zijn, maar ook hoge bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden, nierfalen of reumatische artritis. Bij mensen met diabetes type 1 ligt dit anders, maar ook zij lijken een licht verhoogde kans te hebben om ernstig ziek te worden van COVID-19.'

Revalidatiearts Ferry Harberts begeleidt mensen na een ziekenhuisopname met COVID-19. Hij schat dat op de revalidatieafdeling

van Basalt in Den Haag een derde tot de helft van de mensen diabetes heeft. 'Bij deze cijfers moet ik een kanttekening plaatsen. Deze patiëntengroep is niet representatief. Veruit de meeste mensen gaan na een ziekenhuisopname voor COVID-19 zelfstandig naar huis. Wij nemen alleen de mensen op die zo verzwakt zijn dat ze niet naar huis kunnen, maar wel belastbaar genoeg en gemotiveerd zijn voor een intensief revalidatietraject. Gelukkig gaat dit om een kleine groep. Tijdens de eerste coronagolf hebben 114 mensen bij ons gerevalideerd. Hier zaten ook mensen tussen die voor de COVID-19-infectie nog geen diabetes hadden. Pas tijdens de ziekenhuisopname bleek dat ze insuline nodig hadden voor hun bloedglucoseregulatie. Dat komt omdat een IC-opname enorm veel van het lichaam vraagt. Als deze mensen opknappen, kunnen ze soms ook weer stoppen met insuline.'

Heftige immuunreactie - Op dit moment liggen mensen minder lang op de IC dan tijdens de eerste golf. 'We weten inmiddels beter hoe we de mensen kunnen behandelen', legt De Valk uit. 'Zodra COVID-19 het lichaam binnendringt, probeert ons immuunsysteem het virus uit te schakelen. Bij COVID-19 reageert dit systeem te heftig, met als gevolg dat ons lichaam eigenlijk meer last heeft van de immuunreactie dan van het virus zelf. Bij mensen met diabetes werkt het immuunsysteem minder goed. Mogelijk kan hun lichaam daardoor minder goed omgaan met de heftige afweerreactie van het coronavirus.' Momenteel krijgen mensen die ernstig ziek worden medicijnen die de heftige immuunreactie



BASALT REVALIDATIE IN DEN HAAG HEEFT EN SPECIALE AFDELING VOOR COVID-19-PATIËNTEN

REVALIDATIE



FERRY HARBERTS,
REVALIDATIEARTS
BASALT DEN HAAG



DR. HAROLD DE VALK,
INTERNIST ENDOCRINOLOOG
UMC UTRECHT

remmen. Daarnaast worden dikwijls bloedverduunners en virusremmers gegeven.

Hoge bloedsuikers op de IC - Mensen die op de IC liggen, bewegen minder, eten anders en zijn ernstig ziek. Hierdoor kunnen de bloedglucosewaarden helemaal ontregelen. Op de IC worden deze goed in de gaten gehouden. De Valk: 'De glucosecontrole is een onderdeel van de vaste monitoring op de IC. Dit wordt net als de bloeddruk, de hartslag en het zuurstofgehalte continu in de gaten gehouden. Wijken de glucosewaarden af, dan wordt dit bijgestuurd met kortwerkende insuline of een insulinepompje.'

Moeilijk gesprek - Het overgrote deel van de mensen die COVID-19 krijgt, komt niet in het ziekenhuis terecht. Van de mensen die wel worden opgenomen, knappen de meesten weer op. Voor een kleine groep is IC-opname noodzakelijk. Vooraf maakt een medisch team een afweging of dit zinvol is. De Valk: 'Deze discussie speelt altijd, niet alleen in coronatijd en als de IC's overvol zijn. Een medisch team schat in hoe groot de kans op herstel is na een verblijf op de IC. Factoren als leeftijd, onderliggende ziekten, infecties en andere risicofactoren worden meegewogen. Vaak is iemand niet aanspreekbaar en weten familieleden of naasten niet goed wat iemand wil. Dit is heel zwaar voor alle betrokkenen. Daarom is het zinvol om met familie en naasten te bespreken wat je wensen zijn, mocht de situatie zich voordoen dat je op de IC terechtkomt. Hoe moeilijk het onderwerp ook is.'

Positief - Aan het begin van de eerste coronagolf richtte Basalt Revalidatie in Den Haag een speciale afdeling voor COVID-19-patiënten in. Hier leren mensen opnieuw eten, drinken, lopen, douchen en alles wat bij het normale leven komt kijken. Harberts: 'Het is belangrijk zo snel mogelijk te beginnen met de revalidatie, soms zelfs al als mensen nog besmettelijk zijn. Normaalgesproken liggen mensen zo'n twee à drie dagen op de IC, maar bij COVID-19 kon dit tijdens de eerste golf oplopen tot dertig dagen. Zo'n lange tijd op de IC is een enorme aanslag op het lichaam. We hebben zelfs een man opgenomen die honderd dagen aan de beademing had gelegen. Er waren vooraf twijfels of hij voldoende belastbaar zou zijn om te revalideren, maar na een intensief traject knapte hij toch weer op en is hij zelfstandig naar huis gegaan. Helaas zien we ook mensen bij wie het traject stagneert of die na ontslag vermoeid blijven. Toch valt me op dat relatief veel mensen die ernstig ziek zijn geweest van COVID-19 door een heel diep dal gaan, maar er ook weer relatief snel uitkomen.'

'Het is belangrijk om zo snel mogelijk te beginnen met de revalidatie, soms zelfs al als mensen nog besmettelijk zijn'

Minder pijn en huidschade met kortere insulinepennaalden

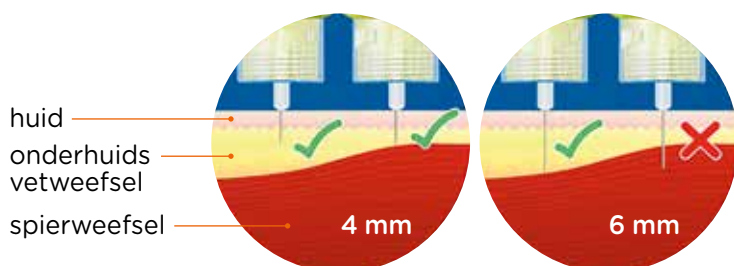
In 2021 is het honderd jaar geleden dat insuline werd uitgevonden. Destijds werden dikke en lange naalden gebruikt om dit hormoon toe te dienen. Veel pijn en huidschade waren het gevolg. Dankzij onderzoek en productontwikkeling zijn de insulinepennaalden de afgelopen eeuw enorm verbeterd. Ze werden dunner, kregen een scherpere punt en een siliconenlaagje. Daarnaast blijkt uit onderzoek¹ dat het niet nodig is om insuline toe te dienen met een lange pennaald. Een korte pennaald van 4 of 5 mm volstaat voor vrijwel alle mensen met diabetes.

TEKST: IRENE SEIGNETTE BEELD: BD

Insuline moet toegediend worden in het onderhuids vetweefsel. Dit is het laagje net onder de huid. Gemiddeld is de huid ongeveer 2 mm dik. Hier moet de pennaald doorheen om in het onderhuids vetweefsel terecht te komen. Een lengte van 4 of 5 mm is dan voldoende. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, geldt dit ook voor mensen met meer vetweefsel.

In de spier - Insulinepennaalden zijn verkrijgbaar in verschillende lengtes, variërend van 4 tot 12 mm. Hoe korter de naald, hoe minder pijn en huidschade het spuiten veroorzaakt. Daarnaast vergroot een langere naald de kans dat de insuline per ongeluk in de spier wordt gespoten, met als gevolg dat deze te snel en onregelmatiger wordt opgenomen.

Arm, buik of bil - Om te onderzoeken of een pennaald van 4 mm volstaat, is niet alleen naar het BMI van de mensen gekeken, maar ook naar



Een langere naald vergroot de kans dat de insuline per ongeluk in de spier wordt gespoten



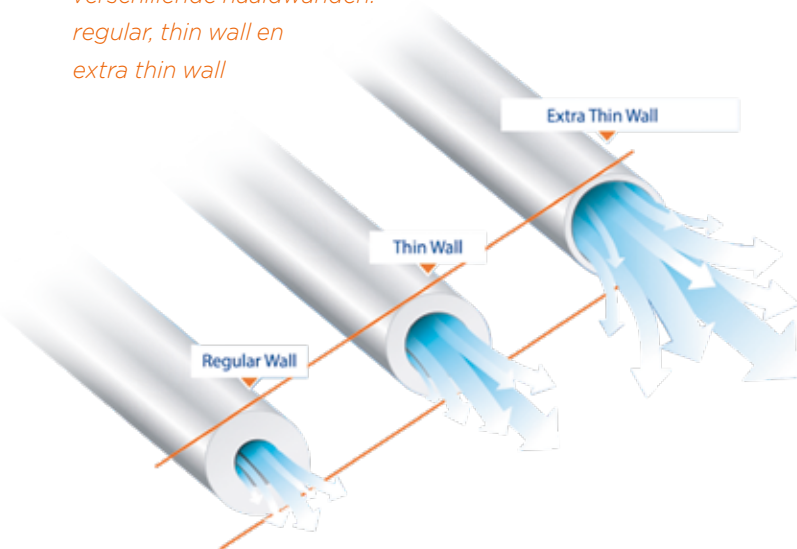
*loodrechte
injectietechniek*

etniciteit, bijvoorbeeld de huidskleur. Ook de plaats van insulinetoediening is onderzocht: arm, buik, dijbeen of bil. Hieruit bleek dat bij alle mensen, ongeacht etniciteit of de plek van toediening, een pennaald van 4 mm lang genoeg is. Met een naaldlengte van 4 mm kwam minder dan 2% insuline in de spier terecht en bij een naald van 8 mm maar liefst 15%! Tijdens het onderzoek maakten de mensen gebruik van een loodrechte injectietechniek. Hierbij wordt de insulinepen in een hoek van 90 graden op de huid gezet. In de praktijk spuiten mensen die een langere naald gebruiken vaak in een huidplooi met een hoek van 45 graden.

Zinnvolle innovaties - Naast de lengte van de pennaalden hebben ook de diameter en de doorstroomsnelheid invloed op het gebruiksgemak. De dikte van de naald wordt aangegeven in Gauge (G). Hoe kleiner het getal, des te dikker de naald. Om de insuline sneller en gemakkelijker door de naald te laten stromen, is de naaldwand dunner gemaakt: extra thin wall.

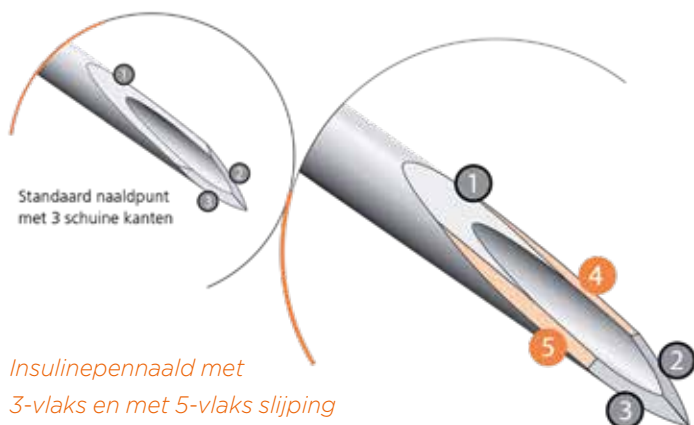
NAALDEN

Insulinedoorstroom met
verschillende naaldwanden:
regular, thin wall en
extra thin wall



Hierdoor is er meer ruimte binnenin de naald waardoor de insuline met minder kracht, pijn en in een kortere tijd toegediend kan worden. Dit is voor alle mensen die een insulinepen gebruiken fijn, zeker voor mensen met artritis, neuropathie of spierzwakte; klachten die veel voorkomen bij mensen met diabetes type 2.

Spaar uw huid - Insuline wordt het beste opgenomen in een gezonde huid en onderhuids vetweefsel. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan tegen mensen die meerdere keren per dag insuline toedienen. Om huidbeschadigingen te voorkomen, is het advies om bij elke insuline-toediening een nieuwe pennaald te gebruiken. Insulinepennaalden zijn heel dun en kwetsbaar. Door het gebruik wordt de punt botter en verdwijnt het glijmiddel van de naald. Dit kan de huid beschadigen. Daarnaast is het belangrijk om regelmatig te wisselen van spuitplek, zodat de huid de tijd krijgt om te herstellen.



Insulinepennaald met
3-vlaks en met 5-vlaks slijping

WELKE PENNAALDEN GEBRUIKT U?

Insulinepennaalden zijn er in verschillende soorten en maten. Kijk op de verpakking of bijsluiter welke pennaald u gebruikt. Heeft u pijn bij het injecteren of last van beschadigingen aan uw huid, overleg dan met uw diabetesverpleegkundige of het zinvol is om over te stappen op een andere insulinepennaald.

29G, 30G, 31G of 32G

G (Gauge) zegt iets over de dikte van de pennaald. Hoe lager het getal, hoe dikker de pennaald. Een naald van 29G is dus dikker dan een van 31G.

Thin wall of extra thin wall, ofwel dunne wand of extra dunne naaldwand

Hoe dunner de wand van de pennaald, hoe meer ruimte er is binnenin de naald. De diameter is dan groter. Hierdoor kan de insuline makkelijker doorstromen en wordt de injectie als minder pijnlijk ervaren.

Naaldlengte

Insulinepennaalden zijn verkrijgbaar in verschillende lengten: 4, 5, 6, 8, 10 en 12 mm.

Naaldpunt

Hoe scherper de punt van de naald, hoe beter deze door de huid gaat. Standaard is 3-vlaks slijping, er bestaan ook naalden met bijvoorbeeld een 5-vlaks slijping.

Siliconenlaag/glijmiddel

Pennaalden zijn voorzien van een siliconenlaag waardoor ze makkelijker door de huid gaan.

¹ Adult skin and SC insulin injection site thickness in diabetes

Gibney et al., Current Medical Research & Opinion, 2010



Doorbreek de zitverslaving en kom in beweging

De gevolgen van een inactief leven zijn enorm. Het aantal mensen met overgewicht, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten stijgt nog steeds. Toch hebben miljoenen Nederlanders een zitverslaving. Oud-olympisch kampioenen Bas van de Goor, zelf diabetes type 1, en Sarah Siegelaar, internist bij het Amsterdam UMC, benadrukten het belang van voldoende beweging tijdens het congres van Stichting Langerhans 'De Diabeteswereld Draait Door' op 27 oktober. 'Bewegen geeft veel gezondheidswinst. Mensen hoeven echt niet uren naar de sportschool om de voordelen te ervaren. Zeker mensen die nu heel weinig bewegen, voelen zich al snel fitter als ze wat actiever worden. Alle kleine beetjes helpen. Kom uit die stoel, neem wat vaker de trap en maak een dagelijkse wandeling.'

Angst voor hypo's of pijnklachten?

Bent u bang om een hypo te krijgen tijdens het sporten of weerhouden spier- of gewrichtsklachten u ervan om te gaan bewegen? Uw behandelaar kan u uitleggen hoe u

hypo's tijdens het bewegen kunt voorkomen en een fysiotherapeut begeleidt mensen die weer willen gaan bewegen ondanks pijnklachten.

10 redenen om meer te gaan bewegen

- Het maakt uw lichaam gevoeliger voor insuline. Hierdoor kan de suiker in uw bloed beter de lichaamscellen in
- Het is goed voor uw bloeddruk en cholesterolwaarden
- U wordt minder afhankelijk van medicijnen
- U verliest vet en raakt misschien dat vervelende buikje kwijt
- U krijgt meer spierkracht en voelt u fitter en energiekeer
- U slaapt beter
- U krijgt meer zelfvertrouwen
- Uw evenwicht verbetert en u valt minder snel
- U kunt weer spelen met uw (klein)kinderen en genieten van een wandeling
- Het geeft gezelligheid, zeker als u gaat sporten, fietsen of wandelen met een clubje, vrienden of bureu.

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

www.ruiterpuzzel.nl

Sudoku

win een
cadeaubon
van € 25,-

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

Stuur de oplossing **voor 31 januari 2021** naar: Mediq, postbus 211, 6900 AE Zevenaar of info@diactueel.nl.

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

De winnaar van de sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is

Mevrouw M.E. de Boer uit **Oppenhuizen**.

Van harte proficiat!



Drie mensen van het klantpanel van Mediq geven antwoord.

‘Vroeger besprak ik mijn glucosewaarden meestal met de diabetesverpleegkundige of de internist. Tegenwoordig verstuur ik de gegevens. Dit gaat heel gemakkelijk en snel met het programma van de glucosesensor. Een kwestie van invullen en klaar. Ik vind dit een goede ontwikkeling. De wereld verandert, we gaan steeds meer digitaal. Verder heb ik niet te maken met veranderingen in de behandeling. Wat ik vanwege corona liever niet doe, zijn de bloed- en urineonderzoeken in het laboratorium. We moeten ermee leven en het niet opzoeken, denk ik. Aan de andere kant loop ik er ook niet met een grote bocht omheen.’

Rob Pureveen (64), diabetes type 1 sinds 1976, gebruikt een insulinepomp en een glucosesensor

‘Ik had in april een afspraak voor de halfjaarlijkse controle bij de internist. Die heb ik afgezegd omdat ik daarvoor ook moest bloedprikken in het ziekenhuis. Ik werk als wijkverpleegkundige en wil het risico van virusoverdracht tussen zorgverleners zo klein mogelijk houden. We hadden toen coronapatiënten in de wijk. Binnenkort heb ik een telefonisch consult met mijn internist. Dit is op eigen verzoek, want we hebben weer mensen met corona in de wijk. Het bloedprikken kan ik inmiddels weer hier in het dorp doen. Dat is beter, want hier is het rustig en kom ik niemand tegen. Ik stuur mijn bloedglucosewaarden niet op naar de internist. Ik ben al jaren scherp ingesteld en bespreek de glucosewaarden tijdens de halfjaarlijkse controle.’

Annemarie Brinks (42), diabetes type 1 sinds 1992, gebruikt een insulinepomp

Heeft u te maken met diabeteszorg op afstand vanwege corona?

‘Mijn man heeft diabetes en is dementerend. Hij verhuist binnenkort naar een zorgwoning in het appartementencomplex waar we wonen. Sinds maart verloopt het contact met de internist en de diabetesverpleegkundige per telefoon. Voor mijn man is dit rustiger. Het is minder ingrijpend, er zijn minder prikkels. Ook hoeven we niet meer met de taxi en te wachten. Zelf vind ik het wat onpersoonlijker, maar dat is meer gevoelsmatig. De zorg is op deze manier verder prima. Als ik ergens over twijfel, bel ik de diabetesverpleegkundige. Als de vaste diabetesverpleegkundige er niet is, kan haar collega de gegevens in de computer nalezen en ons helpen. Dat is erg handig.’

Cees en Corry van Hattum. Cees (61) heeft diabetes sinds 1998 en spuit vier keer per dag insuline.

Tips om uw glucosewaarden te managen tijdens het thuiswerken en de feestdagen

Werkt u door de coronamaatregelen thuis? Of bent u meer thuis doordat u liever geen bijeenkomsten bezoekt? Hele dagen dicht bij de koel- en voorraadmast zitten kan u vaker in de verleiding brengen om op zoek te gaan naar tussendoortjes. Kunt u 'nee' zeggen tegen iets waar u eigenlijk graag 'ja' tegen zegt? Een goede voorbereiding helpt.

TEKST: REDACTIE DIACTUEEL

Al vindt u zoveel thuiswerken misschien niet prettig, het heeft ook voordelen. Geen 'nee' hoeven zeggen tegen trakterende collega's, gefrituurde snacks in het bedrijfsrestaurant en etentjes buiten de deur bijvoorbeeld. Ook kunt u thuis de koffie of thee drinken die u zo lekker vindt, nu u niet gebonden bent aan het assortiment van het bedrijf(srestaurant). Een ander voordeel is dat u uw etenstijd beter in de hand heeft omdat u niet (onverwacht) in de file komt of te maken heeft met vertraging in het openbaar vervoer. De keerzijde is dat u zelf de regie moet houden om uw laptop op tijd dicht te klappen en uw (koel)kast te vullen met de juiste voorraad. Sterk in uw schoenen staan is nu extra belangrijk.

Waar wordt u blij van? - Verveling of onbehagen kan zorgen dat u op zoek gaat naar iets lekkers. Mist u het praatje met uw teamlid bij de koffieautomaat of de collega die met smaak de laatste nieuwtjes deelt? Het kan helpen om een lijstje te maken met dingen waar u blij van wordt. Op het moment dat u lekkere trek heeft, kiest u ter compensatie iets van dit lijstje. Een paar voorbeelden: een collega bellen in plaats van mailen, een wandeling maken of even op de bank met uw favoriete tijdschrift. Of een computerspelletje doen zoals Sudoku of Wordfeud, misschien samen met een bekende. Hang het lijstje op de koelkast, zodat u eraan wordt herinnerd als u lekkere trek heeft.

Tips voor het THUISWERKEN

- Geef gezond eten aandacht. Bedenk 's ochtends welke gezonde dingen u die dag wilt eten en schrijf dit desnoods in uw agenda. Deze mindset helpt om bij uw voornemen te blijven.
- Zorg dat u gezonde snacks in huis hebt. Fruit, snoeptomaatjes, worteltjes en ongezoute noten bijvoorbeeld. Zwicht in de winkel niet voor ongezonde tussendoortjes.
- Maak voor de lunch eens een gezonde maaltijdsalade of een pan verse courgette- of tomatensoep. Of probeer de recepten van pagina 28 eens.
- Beweeg als uw bloedglucose te hoog is. Thuis kunt u gemakkelijk een aantal keren de trap op en af lopen, gymoefeningen doen of even naar buiten gaan.
- Zoek afleiding op momenten dat u lekkere en ongezonde trek heeft.





De feestdagen - De komende feestdagen zit een groot (familie)diner er waarschijnlijk niet in. Misschien worden het dit jaar meerdere feestjes met weinig personen in plaats van een kerstdiner met een groot gezelschap. Dan horen eten, drinken, snacken en snoepen er zeker weer bij.

‘Hang het lijstje op de koelkast, zodat u eraan wordt herinnerd als u lekkere trek heeft’



Tips voor de FEESTDAGEN

Uw diabetes managen tijdens de feestdagen kan een opgave zijn. Misschien helpen deze tips.

- Vraag of uw gastheer of -vrouw maaltijdcomponenten zoals aardappelen, rijst en sauzen in aparte schaaltes serveert. Dan kunt u besluiten om meer of minder van iets te nemen en beter de koolhydraten inschatten.
- Wilt u liever niet dat uw gastheer of gastvrouw speciale (dieet-) producten voor u koopt of maakt vanwege uw diabetes? Geef dit ruim van tevoren aan. Hiermee voorkomt u frustraties, zowel bij uw gastheer of gastvrouw als bij uzelf.
- Met diabetes kunt u eigenlijk alles eten. Omdat er tijdens de feestdagen vaak veel geserveerd wordt, is het slim om kleine porties te nemen.
- Neemt u meer koolhydraten dan normaal? Dien dan wat extra kortwerkende insuline toe.
- Een borrel vooraf, een wijntje tijdens het diner en een likeurtje bij de koffie? Door alcohol zullen uw glucosewaarden eerst stijgen van de suiker in de drankjes, maar kunnen ze uren later flink zakken. Hierdoor ligt een hypo op de loer. Controleer uw glucosewaarde voordat u gaat slapen. Is de glucosewaarde laag? Eet dan wat langzame koolhydraten om te voorkomen dat u 's nachts wordt overvallen door een hypo.
- Stel voor om een lekkere wandeling te maken in plaats van te borrelen. Of doe dit na het kerstdiner. Dit helpt bij het reguleren van uw glucosewaarden.
- Wees niet te streng voor uzelf. De feestdagen zijn er om te genieten met de mensen die u dierbaar zijn.

Leven met diabetes

Leuk wordt het nooit.

Wel minder vervelend.

Met pennaalden voorzien van EasyFlow™ technologie¹.

- ✓ Minder pijn bij het injecteren
- ✓ Afname van spuitplekken (lipo's)
- ✓ Minder weefselschade
- ✓ Minder blauwe plekken en bloedingen

Bezoek de website en vraag
uw proefpakket gratis aan.

 Ga naar bd-easyflow.nl

of scan de QR-code



1. Aronson R et al. Insulin Pen Needles: Effects of Extra-Thin Wall Needle Technology on Preference, Confidence, and Other Patient Ratings. LMC Diabetes & Endocrinology, Toronto, Ontario, Canada; and BD (Becton, Dickinson and Company), Franklin Lakes, New Jersey, VS. Clinical Therapeutics/Volume 35, nummer 7, 2013.



‘De knop is omgegaan. Ik wil niet leven vanuit angst, maar vanuit liefde’

Positief blijven in tijden van corona

Wat zijn we met z'n allen overvallen door het coronavirus! Zelfs ik als een rasoptimist was even out. Ik reageerde met een typische stressreactie: freeze. En zie dan maar weer eens te ont-freezen! In mijn werk als wijkverpleegkundige werd al snel duidelijk dat we de cliënten moesten bezoeken met handschoenen aan en een mondkapje voor. Wat doe ik als een cliënt mogelijk besmet is met het virus, speelde door mijn hoofd? Alles in mij zei dat ik hem of haar dan echt niet kon bezoeken. Zover is het tot nu toe gelukkig niet gekomen. Op een gegeven moment leken niet alleen mijn cliënten, maar ook andere mensen een potentieel gevaar. In mijn fantasie had iedereen behalve mijn huisgenoten een doodskop op het voorhoofd getatoeëerd. Zodra ik ze live zag en verbinding maakte, verdween de tatoeage. Totdat ik vertrok, dan popte het gevaar weer op.

Mijn vrouw Loes bood aan voortaan alle boodschappen te doen. Dan hoefde ik met mijn diabetes geen onnodig risico te lopen om besmet te raken. Wat gul! Loes heeft een hekel aan boodschappen doen, ik juist niet. Toch greep ik haar aanbod dankbaar aan.

Teamvergaderingen hadden we online. Vriendinnen zien werd ook een virtuele aangelegenheid met als voordeel dat we elkaar opeens veel vaker spraken. Onze kopjes koffie in de horeca werden lunchwandelingen met de honden. Wat een luxe, koffie en broodjes in de natuur met een mooi uitzicht. Voor veel activiteiten vonden we alternatieven, mijn creatieve brein vierde hoogtij. Alleen die angst voor besmetting...

De knop is omgegaan. Ik wil niet leven vanuit angst, maar vanuit liefde. De wandelcoach in mij vroeg me hoe ik die liefde kon vormgeven. Dat bleek een goeie! Ik focus me op dat waar ik invloed op heb, zelf verantwoordelijk voor ben. Verder vertrouw ik op mijn door diabetes verkregen veerkracht. Zo kom ik niet in de winkel, maar heb ik toch een boodschappenlijstje. Daarop staat veel bewegen, gezond eten en op tijd naar bed. En uiteraard vaak handen wassen en gepaste afstand houden bij de afspraken met de mensen die me lief zijn. Dat perspectief heb ik nodig.



FOTO: PRIVÉCOLLECTIE

Naam	Heleen de Vries
Leeftijd	47 jaar
Diabetes	type 1 vanaf 1983
Therapie	Minimed 640 en FreeStyle Libre
Woonsituatie	moeder van Minke (19, uitwonend) en Hidde (17, thuiswonend), getrouwd met Loes
Werk	wijkverpleegkundige en zzp-wandelcoach bij Groene Stappen Wandelcoaching
Hobby's	wandelen, fietsen, lezen en schrijven

Gastcolumnist gezocht!

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.

Ik begin de real life consulten met m

Het is alweer negen maanden geleden dat ik mijn diabetesverpleegkundige 'real life' zag. Ik ben een groot voorstander van zorg op afstand. Als mijn diabetesregulatie op orde is, vind ik het niet nodig om standaard elk kwartaal mijn arts of diabetesverpleegkundige te zien. Toch heeft de coronapandemie mijn mening iets veranderd, merkte ik laatst.

TEKST: NATHALIE EKELMANS FOTO: RAPHAEL DRENT

Sinds maart werk ik thuis, net als veel andere mensen. Voor mij als redacteur was het ontzettend fijn dat alle interviews gewoon door konden gaan, via Microsoft Teams, Zoom of Skype. Een uitkomst, die techniek. Dat thuiswerken had veel voordelen. Doordat ik niet meer gehaast naar de trein hoefde te fietsen of snel tussendoor boodschappen moest doen, bleven mijn bloedglucosewaarden stabiel. Geen onverwachte hypo's of hoge bloedglucosewaarden meer, alles was meer in balans. In die

tijd heb ik mijn sensor nauwelijks gebruikt. Die bewaarde ik liever voor als het 'echt nodig was'.

Warme zomerdagen - In mei had ik via Skype contact met mijn diabetesverpleegkundige. Eigenlijk hadden we niet zo veel te bespreken. Het ging goed met ons gezin, met mijzelf en mijn bloedglucosewaarden. Toen kwam de hete zomer. We gingen meer naar buiten en spraken weer af met familie en vrienden. Daar gingen mijn bloedsuikers. Van stabiliteit was geen sprake meer. Doordat het vakantietijd was, wilde ik mijn diabetesverpleegkundige niet lastigvallen. De sensor stelde ik ook nog even uit. Waarom, dat begrijp ik zelf eigenlijk ook niet goed.

Techniek - Nu draag ik de sensor weer en baal ik dat ik dat niet eerder heb gedaan. Het brengt echt veel. Sowieso blijven mijn bloedglucosewaarden beter binnen de gestelde grenzen. Ook is het voor mijn diabetesverpleegkundige gemakkelijker om mee te kijken en advies te geven. Ik ben heel blij met het overzicht dat ik krijg als ik een upload heb gemaakt. Hierop zie ik de trends zoals een stijging in de middag of

Nathalie Ekelmans (49) heeft diabetes type 1 sinds haar tweede. Ze werkt als tekstschrijver en is moeder van Anne (20) en Lars (14).



ij mijn diabetesverpleegkundige te missen

‘Doordat ik niet meer gehaast naar de trein hoefde te fietsen of snel tussendoor boodschappen moest doen, bleven mijn bloedglucosewaarden stabiel’

pieken na het sporten. Die uploads mail ik naar mijn diabetesverpleegkundige. Zij ziet dan toch weer dingen die ik niet zie. Deze zorg op afstand was zonder de techniek niet mogelijk geweest.

Data doorsturen - Toch is er een maar. Het is namelijk cruciaal dat patiënten een upload maken en de pomp- en sensordata naar hun zorgverlener sturen. Dat gebeurt nog te weinig. Uit onderzoek in de VS blijkt dat 50-71% van de patiënten tussen de consulten door de data nooit doorstuurt naar de zorgverlener.¹ Als ik eerlijk ben, vergeet ik dat ook weleens. Als ik de sensor draag, moet ik eraan denken om een upload te maken. Zonder upload kan mijn diabetesverpleegkundige niet meekijken en haal ik er zelf ook niet het optimale uit.

HbA1c - Vorige week stond weer een consult gepland, nog steeds op afstand. Jammer, ik had gehoopt elkaar weer eens echt te zien. Vooral om de spuitplekken te controleren, mijn HbA1c te prikken en een frisse start te maken. Voor het HbA1c heb ik een setje thuisgestuurd gekregen om die zelf te prikken. Geweldig, ik wist niet dat

dit kon. Voor de bepaling moet ik vijf druppels bloed van een vingerprik in een buisje laten lopen en dit opsturen. Zelfs dit kan al op afstand.

Opladen - Zorg op afstand scheelt tijd en maakt het gemakkelijker om tussendoor advies te vragen. Maar op dit moment bepaalt corona dat ik zorg op afstand krijg; ik zou dit liever zelf bepalen. Vier keer per jaar naar het ziekenhuis is misschien te veel, maar ik merk nu dat ik de gesprekken met mijn diabetesverpleegkundige mis. Na een bezoek ben ik altijd weer ‘opgeladen’. De gesprekken helpen mij om na 47 jaar diabetes niet moedeloos te worden, maar me steeds in te zetten voor een goede regulatie. Zonder die gesprekken zou ik mijn diabetes toch een beetje laten versloffen.

¹ *Temporal Trends and Contemporary Use of Insulin Pump Therapy and Glucose Monitoring Among Children, Adolescents, and Adults With Type 1 Diabetes Between 1995 and 2017.* Louisa van den Boom, et al. *Diabetes Care* Nov 2019, 42 (11) 2050-2056; DOI: 10.2337/dc19-0345

‘Op dit moment bepaalt corona dat ik zorg op afstand krijg; ik zou dit liever zelf bepalen’

RECEPT



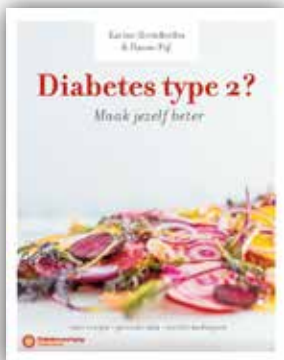
1 - 2 personen



8 min. - 12 min.

VARIEER MET UW (KOOLHYDRAATARME) BOTERHAM

Door corona eten we vaker thuis. Een mooie kans om van uw gebruikelijke boterham met kaas iets bijzonders te maken. Let u op koolhydraten? Kies dan voor volkorenbrood met een verlaagd koolhydraatgehalte. Vrijwel elke supermarkt verkoopt dit tegenwoordig. Het tarwemeel is dan deels vervangen door lijnzaad, zodat het minder koolhydraten bevat. Doe er flink wat beleg op, want dan kunt u met minder brood toe. Ook vezelrijk knäckebröd is een goede vervanging voor gewoon brood. Hiernaast wat voorbeelden.



Deze recepten komen uit het boek: 'Diabetes type 2? Maak jezelf beter' van Karine Hoenderdos en Hanno Pijl

€ 24,99 | 192 p.
Fontaine uitgevers

KAAS MET PITTIGE KIEMEN

Ingrediënten voor 1 persoon

- Koolhydraatarm brood en/of vezelrijk knäckebröd
- Mosterd
- Belegen kaas
- 1 tomaat
- Tuinkers (of andere kiemgroenten)

Besmeer een snee koolhydraatarm brood met mosterd. Leg er een ruime portie pittig belegen kaas op en daarop plakjes tomaat en wat tuinkers of andere kiemgroenten.

ROEREI MET TOMAAT EN (VERSE) KRUIDEN

Ingrediënten voor 1 persoon

- Koolhydraatarm brood en/of vezelrijk knäckebröd
- 2 eieren
- 1 tomaat
- 1 eetlepel olijfolie
- Verse peterselie (of uit de diepvries of gedroogd)
- Verse basilicum (of uit de diepvries of gedroogd)

Kluts 2 eieren in een kom. Snijd 1 tomaat in kleine stukjes. Knip wat verse peterselie en basilicum fijn. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een kleine koekenpan, giet het ei erbij en roer tot het ei rul en gestold is. Voeg de tomaat toe en warm even mee. Strooi de kruiden erover en breng op smaak met peper en zout. Beleg hiermee 1 snee koolhydraatarm brood of vezelrijk knäckebröd.

FRISSE AVOCADOSPREAD

Ingrediënten voor 2 personen

- Koolhydraatarm brood en/of vezelrijk knäckebröd
- 1 rijpe avocado
- Verse koriander (uit de diepvries of gedroogd)
- 1 eetlepel zure room
- 1 citroen
- Komijnpoeder
- Cayennepeper of chilipoeder (als u van pittig houdt)
- 1 punt paprika

Neem 1 rijpe avocado, verwijder de schil en prak het vruchtvlees fijn. Voeg er een eetlepel gehakte koriander, 1 eetlepel zure room en 1 theelepel citroensap aan toe. Breng op smaak met komijnpoeder en peper (een beetje cayennepeper of chilipoeder maakt het extra pittig). Besmeer een snee koolhydraatarm brood of vezelrijk knäckebröd met de avocadospread. Garneer met wat reepjes rode puntpaprika.

PUBEREXPERT
MARINA VAN DER WAL
 BESPREEKT OPVOEDKWESTIES

Schaamte kun je niet oplossen



TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO: ANNE BEENTJES

DE VRAAG

Mijn zoon schaamt zich voor zijn diabetes en probeert het te verbergen voor zijn omgeving. Hoe kunnen we hem hierbij helpen?

Je zoon schaamt zich voor zijn diabetes. Hij bolust en controleert liever niet waar zijn leeftijdgenoten bij zijn. Laat staan dat hij hen vraagt rekening met zijn diabetes te houden. Waarschijnlijk zeggen jullie dat hij zich niet voor zijn diabetes hoeft te schamen en dat zijn vrienden het gewoon zullen begrijpen als hij er iets over vertelt. Dit zijn antwoorden waar hij niets mee kan. Je drukt hem zelfs in de verdediging en maakt het probleem eigenlijk alleen maar groter. Natuurlijk hoeft hij zich niet te schamen, maar hij heeft die gevoelens wel. Schaamte is venijnig en niet zomaar op te lossen. Het belangrijkste is dat je zoon emotioneel bij jullie kan schuilen. Merk je dat zijn schaamte hardnekkig is, dan is het goed om met hem in gesprek te gaan. Niet over zijn schaamte, maar over onderliggende oorzaken.

De schaamte verandert als je kind zijn diabetes accepteert en meer zelfvertrouwen krijgt. Zelfvertrouwen is ongelooflijk belangrijk voor kinderen die chronisch ziek zijn. Door bloedsuikers te controleren en te bolussen in het bijzijn van zijn vrienden, wijkt hij af van de groep. Daarvoor moet hij stevig in zijn schoenen staan en dat vraagt veel van een puber. Toch gaan de meeste kinderen met een chronische ziekte op den duur inzien dat de ziekte een onderdeel van hun leven en identiteit is.

Vaak is dit een geleidelijk proces waar je als ouder aan kunt bijdragen. Vraag je zoon bijvoorbeeld eens wat hij van het leven verwacht en wat zijn dromen zijn. Als zijn verwachtingen en dromen niet in overeenstemming met de realiteit zijn, dan vreet dit aan zijn zelfvertrouwen. Dit kan veel verdriet en teleurstellingen veroorzaken. Je kunt je zoon helpen te leren leven met dit verdriet, zonder dat het zijn leven gaat bepalen. Als hij zich realiseert dat diabetes bij zijn leven hoort en van daaruit naar zijn mogelijkheden gaat kijken, ontstaat een nieuw perspectief.

Hoe ga je als ouder dit vaak moeilijke gesprek aan? Dat doe je in stukjes, vaak korte gesprekjes van een minuut of tien. Tijdens een ritje in de auto of een wandeling met de hond. Smeed het ijzer als het heet is! Maakt hij een opmerking over zijn diabetes, stel dan een vraag. Geef geen adviezen, maar stel zijn ervaring centraal. Vraag hoe hij denkt ermee te kunnen omgaan. Daarmee geef je hem de touwtjes in handen en dat geeft zelfvertrouwen.



KORTING **1-OP-1-GESPREK**

Heeft u vragen over de opvoeding van uw puber met diabetes? Maak een afspraak voor een skypeconsult met Marina. Vaak is één gesprek voldoende om u op weg te helpen.
academievoorgezinenrelatie.nl

Nu met 15% korting voor klanten van Mediq. Gebruik kortingscode 'MEDIQ20'



Luister nu en herken uzelf en uw kind
Zoete bubbel, het lied
 Stichtingkinderdiabetes.nl

De toekomst van diabetes

Helaas kon de familiedag ter ere van het tienjarig bestaan van Stichting KinderDiabetes (SKD) dit jaar niet doorgaan vanwege corona. Om het toch te vieren organiseerde SKD samen met Mediq een webinar over de toekomst van diabetes. Volgend jaar hoopt SKD weer een familiedag op locatie te organiseren met een programma voor kinderen en ouders.

Op korte termijn zullen vooral technologische ontwikkelingen de toekomst van mensen met diabetes verbeteren, start **kinderarts Henk-Jan Aanstoot**. Hij liet zien dat de diabetesregulatie verbetert door het gebruik van moderne insuliepompen en glucosesensoren. Deze technologische ontwikkelingen betekenen volgens Aanstoot een grote stap voorwaarts, maar vragen nog steeds om veel persoonlijke inzet. De genezing van diabetes type 1 laat nog even op zich wachten, denkt hij. Ondanks dat er veel onderzoek naar wordt gedaan, is het vinden van een oplossing niet eenvoudig. Dit komt ook omdat diabetes type 1 zich bij iedereen anders gedraagt. Dat betekent dat er meerdere oplossingen nodig zijn om alle mensen met diabetes type 1 te genezen.

Liever geen sensor? - Moet iedereen met diabetes type 1 de moderne insuliepompen en glucosesensoren gebruiken? Hier ging **diabetesverpleegkundige Rianne de Kruijf** op in. Volgens haar is dit per persoon verschillend. Bereikt een kind een goede instelling met een insuliepen en een glucosemeter, dan is dit niet nodig. Hetzelfde geldt als mensen niet goed weten wat ze met de diabetesdata uit de glucosesensor moeten doen. De Kruijf adviseert om goed naar het kind en de situatie te kijken. Wat is

wenselijk? Wil hij of zij een zichtbare pomp of sensor dragen en gebruikmaken van de vrijheden die sensortechnologie biedt? Of kiest het kind ervoor om (tijdelijk) geen zichtbare en/of hoorbare pomp of sensor te dragen. Er is geen goede of slechte keuze, zolang deze maar weloverwogen wordt gemaakt

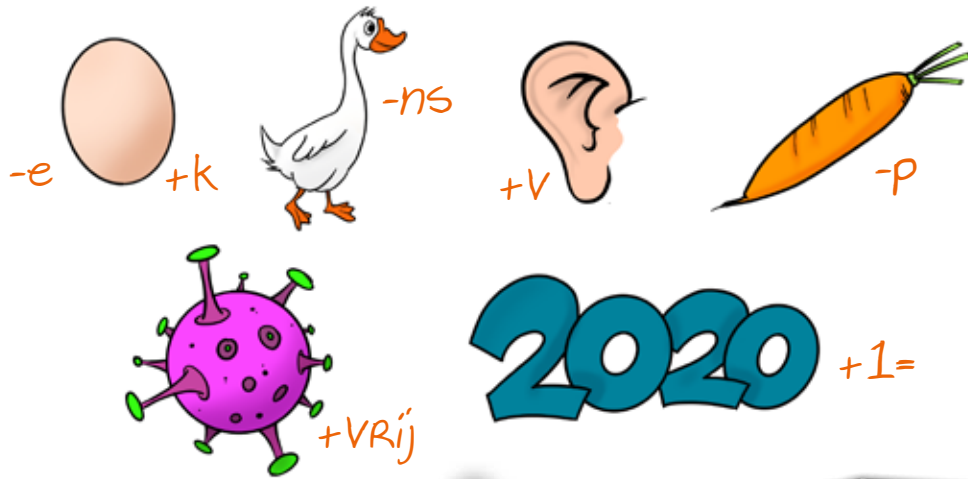
Het gezin - Tot slot vertelde **Mariëlle Schoenmakers van 4kids2tell** over de zoektocht die zij en haar gezin doormaakten nadat haar zoontje op 2,5 jarige leeftijd diabetes type 1 kreeg. Ze werkte destijds als pedagoog in het ziekenhuis. Hier hielp ze onder meer kinderen met diabetes type 1 van hun prikangst af. Toen haar zoontje doodsbang bleek voor de insuliepen, lukte het haar niet om hem te helpen. Pompen en sensoren die alles makkelijker moesten maken, deden dit bij haar zoon niet. Schoenmakers ervaaarde hoe complex het is om diabetes in het gezinsleven in te passen en wat hier allemaal bij komt kijken. Om de begeleiding te kunnen bieden die zij na de diagnose van haar zoon zo miste, richtte ze 4kids2tell op. Dit is een organisatie die gezinnen helpt in de thuissituatie bij het inpassen van diabetes in het leven van het kind en het gezin.

Stichtingkinderdiabetes.nl | 4kids2tell.com



U kunt het webinar **terugkijken** door deze QR-code te scannen

REBUS



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 januari 2021. De oplossing van de vorige rebus was: elke dag gaat de zon op. De winnaar van de vorige rebus is **Luuc Boomsma** uit **Dronten**. Van harte gefeliciteerd!

Diabeweeg brengt jongeren samen in beweging

Rianne Blaauboer (33) werkt in het voortgezet onderwijs als gymdocente en volgt de opleiding Sport- en Beweginnovatie in Papendal. 'Sinds mijn veertiende heb ik diabetes type 1. Dit heb ik inmiddels helemaal geaccepteerd. Uit ervaring weet ik dat iedereen anders met zijn diabetes omgaat en dat vooral jongeren veel hebben aan het contact met leeftijdsgenoten met diabetes type 1. Daarom ben ik op zoek gegaan naar een manier om deze doelgroep zowel met beweging als met elkaar in contact te brengen. Zo kwam ik ertoe om voor mijn opleiding een innovatieve app te gaan ontwikkelen: Diabeweeg.'



Diabeweeg is een app voor jongeren tussen de tien en achttien jaar met diabetes type 1. 'Ze vinden er challenges die ze tegen of met elkaar uitvoeren. Individueel meedoen kan ook. Verder kunnen ze ervaringen en tips delen waardoor ze het gevoel hebben er niet alleen voor te staan. De app is nu nog in ontwikkeling. Volg mij op Instagram of stuur me een mailtje, dan ben je altijd op de hoogte.'

[Instagram.com/diabeweeg](https://www.instagram.com/diabeweeg) | info@stichtingdiabeweeg.nl

Colofon

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

Redactie

Heleen Bos, Caroline Jooren, Geerdien Prinsen en Irene Seignette

Medische supervisie

Marlies Wouters, Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

Ontwerp en opmaak

Vormwachers, Apeldoorn

Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

Advertentieacquisitie

Wendy Vastenburger, Mediq Direct Diabetes, e-mail: wendy.vastenburger@mediq.com

Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Nathalie Ekkelmans, Marijke Krekels (o.a. coverfoto) en Marina van der Wal.

Redactieadres

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

Meer informatie

mediq.nl/diabetes

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 voorjaar 2021.



Hoe help je iemand zich minder patiënt voelen?



Meer mens, de podcast

Bij Mediq doen we er alles aan om te zorgen dat klanten zich minder patiënt voelen en meer mens.

Er zijn voor een ander is het mooiste dat er is. Maar hoe geef je iemand de aandacht die hij verdient, als hij zijn vragen niet durft te stellen? Hoe help je iemand die niet zonder zorg kan, zoveel mogelijk onafhankelijkheid te ervaren? Dat onderzoekt de podcast 'Meer mens'. In 5 afleveringen gaat Meer mens op zoek naar kansen en oplossingen om mensen zich minder patiënt te laten voelen. Op mediq.nl/meermens beluister je onze podcast.