

# Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

Doeschka Motmans,  
business development Mediq

**‘Geen mens met diabetes  
is hetzelfde, dus  
iedereen heeft andere  
toepassingen nodig’**

09

Wanneer is het  
gebruik van een  
**glucosesensor zinvol?**

12

Door **pijnlijke handen**  
raakte Hendryn  
haar baan kwijt

16

Maak uw diabetes  
inzichtelijk met  
**de DiaCare app**



MEDIQ Direct Diabetes



**05** Africa Classic: 'Kansen creëren om aan de armoede te ontsnappen'



**06** Wanneer is een glucosesensor zinvol?

**20** Tips voor onder de kerstboom



**12** Door pijnlijke handen raakte Hendryn haar baan kwijt



EN VERDER

**KIND & OUDERS**

- Diabetescomplicaties op jonge leeftijd 15
- #niet alleen 30

**PANELVRAAG**

- Hoe vaak zegt u nee vanwege uw diabetes? 21

**GASTCOLUMN**

- Wim Blink over zijn angst voor erfelijkheid 25

**DIAWEETJES**

- Lezersaanbieding! Werkschrift: 'Ik wil niet meer zitten' 4
- OPROEP: Geen zin in diabeteszelfmanagement; overkomt het u ook weleens? 4
- Voorkom prikaccidenten met veiligheidspennaalden 14
- STOP insuline, START combinatietherapie 14



Maak uw diabetes inzichtelijk met de DiaCare app

**16**



'Mediq Direct Diabetes investeert in het ontzorgen van mensen met diabetes' **18**



Niet minder maar anders eten **22**



Nathalie Ekelmans over: **26** **Waarom sporten met anderen soms moeilijk is**



We willen u ontzorgen



**N**og niet eerder ontwikkelde de diabeteswereld zich zo snel. Denk aan nieuwe insulinesoorten, glucosesensoren en geavanceerde insulinepompen. Dankzij de digitalisering hebben we tegenwoordig een schat aan diabetesdata tot onze beschikking, terwijl we het twintig jaar geleden deden met hooguit de laatst gemeten glucosewaarde uit onze glucometer.

Wat is er nodig om al deze innovaties optimaal in te zetten? Vanuit mijn rol als business developer bij Mediq ben ik hier in samenwerking met andere partijen continu mee bezig. Een hele uitdaging waarbij kosten, vergoedingen, educatie en implementatie een rol spelen. Bovendien is geen mens met diabetes hetzelfde, dus iedereen heeft andere toepassingen nodig.

Bijna alle mensen die insuline gebruiken, controleren hun glucosewaarden. Maar maken we ook optimaal gebruik van al de informatie in onze glucometer? Ik weet uit ervaring - ik heb zelf diabetes type 1 - dat dit beter kan. Daarom heb ik samen met andere mensen met diabetes, diabetesprofessionals en collega's een zorgprogramma ontwikkeld: Mediq DiaCare (zie p 16-17). Vanuit Mediq doen we er alles aan om u zoveel mogelijk te ontzorgen, want diabetes vraagt al zoveel denkwerk en energie. Het optimaliseren van de Kwartaalservice en de mogelijkheid om nu ook uw insuline thuis te ontvangen, is hiervan een voorbeeld. En denkt u nu: ik heb ook een idee! Laat het ons dan beslist weten via [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl).

*Doeschka Motmans, business development Mediq*



## BOEK: Jonger worden

Gezond zijn, jong en fit blijven, wie wil het niet? Het boek 'Jonger worden' beschrijft uitgebreid de nieuwste inzichten op het gebied van veroudering, DNA (de dragers van erfelijke eigenschappen) en telomeren (de uiteinden van DNA-strengen die met het ouder worden korter worden). Het boek is geschreven door microbioloog Elizabeth Blackburn en psychiater Elissa Epel. Blackburn won de Nobelprijs met haar onderzoek naar telomeren. Naast veel theorie bevat het boek zelftesten en tips voor het aanleren van nieuwe en het doorbreken van oude gewoonten.

Jonger worden | Elizabeth Blackburn en Elissa Epel | Kosmos Uitgevers | P 391 | € 20,-

## INSPIRATIE VOOR 2018

### De kracht van diabetes

Wilt u komend jaar aan de slag met uw diabetes en kunt u daarbij wel wat hulp gebruiken? Neem dan een kijkje op [dekrachtvandiabetes.nl](http://dekrachtvandiabetes.nl), de website van diabetescoach en schrijver Ingrid Smit. Ingrid heeft zelf diabetes type 1 en gebruikt haar ervaring en kennis om andere mensen met diabetes te begeleiden.



**Gratis E-book** - Op [dekrachtvandiabetes.nl](http://dekrachtvandiabetes.nl) kunt u een gratis E-book downloaden met '15 waardevolle tips voor meer energie bij diabetes'.

## OPROEP

### Geen zin in diabeteszelfmanagement; overkomt het u ook weleens?

Mediq Direct Diabetes zet zich in om het leveren van diabetes hulpmiddelen en alles rondom zelfmanagement zo makkelijk en effectief mogelijk te maken. Toch moet u zelf elke dag opnieuw aan de slag met uw diabetes. We kunnen ons goed voorstellen dat er dagen zijn waarop dit minder goed lukt. Herkent u zich hierin? Mogen we u dan begin 2018 benaderen met de volgende vragen: wanneer en waarom valt zelfmanagement u zwaar, hoe gaat u hiermee om, hoe voelt u zich hierover, hoe pakt u de draad weer op en wat zou u nodig hebben om uw zelfmanagement te verbeteren? Laat het ons weten: [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl).

## TIP VOOR 2018

Werkchrift:

### 'Ik wil moet kan minder zitten'



Goede voornemens voor 2018? Misschien wilt u wel meer gaan bewegen omdat u weet dat dit bescherming biedt tegen veel ouderdomsziekten en goed is voor het in het balans houden van uw glucosewaarden? Maar hoe pakt u dat aan als u niet van bewegen houdt of misschien wel pijn ervaart bij het sporten? Het werkchrift 'Ik wil moet kan minder zitten' ondersteunt u bij het langzaam integreren van meer lichaamsbeweging in uw dagelijkse leven. Het werkboek, met name samengesteld voor 55-plussers, bevat oefeningen, tips om beweegmaatjes te vinden, werkbladen om 'willen' om te zetten in 'doen' en veel ervaringen van andere mensen.

Dit 'doeboek' is geschreven door gedragsdeskundige Hanneke de Bruin en tot stand gekomen met hulp van het Kenniscentrum Sport en de Leidse Academie voor Vitaliteit en Ouderdom.

Bestellen? [Wilmoetkan.nl](http://Wilmoetkan.nl) | Hanneke de Bruin  
40 p | € 4,75 (exclusief verzendkosten)

## LEZERSAANBIEDING!

Bestel het werkboek 'Ik wil moet kan minder zitten' voor 31 januari 2018 op [Wilmoetkan.nl](http://Wilmoetkan.nl) en ontvang het voor 3,95 exclusief verzendkosten. Kortingscode: DIAKORTING



## 'Kansen creëren om aan de armoede te ontsnappen'

Koud een week terug van de Africa Classic spreken we Harm Odolphy, diabetesverpleegkundige bij Mediq Direct Diabetes. Samen met vijf teamgenoten van Mediq en circa 95 andere deelnemers fietste hij in Tanzania in zes dagen tijd 400 kilometer in extreme hitte, over stoffige paden door een prachtig landschap. Harm: 'Ik ben nog aan het bijkomen van de ervaring. Het was heel indrukwekkend. De mensen, de cultuur en het landschap. Aan de ene kant ben ik jaloers op deze mensen. Ze leven extreem in het nu - daar hebben ze geen mindfulness training voor nodig -, verstaan de kunst van het leven en hebben een bepaalde trots. Toch zou ik voor geen goud met ze willen ruilen. De leefomstandigheden zijn vaak erbarmelijk, een toekomstperspectief ontbreekt en het leven is er hard: the winner takes it all.'

**Bruidschat** - Africa Classic is een jaarlijks terugkerend event van Amref Flying Doctors om geld bijeen te brengen voor een betere gezondheidszorg voor kwetsbare mensen. Harm: 'Tijdens het fietsen hebben we meerdere projecten van Amref aangedaan. Omdat er een gebrek is aan schoon drinkwater en mensen vaak uren kwijt zijn om naar de dichtstbijzijnde waterput te lopen, legt Amref door het hele land waterputten aan. Dit bevordert de hygiëne en bespaart veel tijd, waardoor kinderen bijvoorbeeld de tijd krijgen om naar school te gaan. Volgens Amref kun je armoede het beste bestrijden door te investeren in

kinderen. Zo hebben ze om de positie van meisjes te verbeteren een alternatief ritueel voor de besnijdenis geïntroduceerd, want nu nog worden veel meisjes besneden rond hun eerste menstruatie. Hierna zijn ze huwbaar en gaan niet meer naar school. Doordat dit ritueel nu is aangepast, krijgen meisjes meer kans om door te leren. Hierdoor verbetert ook hun positie binnen het gezin, want meisjes die hebben geleerd zijn meer waard als bruidsschat. Inmiddels is op veel scholen de verdeling tussen meisjes en jongens fiftyfifty.'

**Armoede** - Dit jaar brachten de deelnemers van de Africa Classic € 641.033,- bijeen, een ongeëvenaard hoog bedrag. 'Het is geweldig om zoveel geld bijeen te brengen; geld waarmee kansen worden gecreëerd voor mensen om in gezondheid op te groeien en aan de armoede te ontsnappen. Voor mij was het een onvergetelijke ervaring; het samenzijn met het team, het contact met de bevolking, de kleur en de warmte van Tanzania.'

**Sponsors** - Rest Harm nog (hij bracht maar liefst € 14.731,82 sponsorgeld bijeen, redactie) de sponsors te bedanken: **Ascensia Diabetes Care, BD Diabetes Care, GD Medical en Zkope Healthcare**. Met jullie shirt-sponsoring hebben we het verschil kunnen maken. En natuurlijk niet te vergeten mijn familie, vrienden en alle andere sponsors. Heel hartelijk dank, ook namens Amref.'



## WAAR STAAT RT-CGM VOOR?

RT-CGM staat voor Real-Time Continue GlucoseMonitoring. Mensen die gebruikmaken van deze techniek dragen een sensor op hun lichaam die 24 uur per dag de glucosewaarden registreert. Deze kunnen worden afgelezen op een ontvanger, een smartphone en/of op de display van de insulinepomp. Een glucosesensor meet de glucose in het lichaamsvocht waardoor de waarde altijd vijf tot vijftien minuten achterloopt ten opzichte van een waarde verkregen door een vingerprik. De meeste sensoren moeten wekelijks worden vervangen.

De belangrijkste sensoren op de Nederlandse markt zijn: Enlite van Medtronic, Dexcom van Dexcom en Freestyle Navigator van Abbott. Roche heeft recentelijk Eversense geïntroduceerd, een sensor die onderhuids geplaatst wordt en negentig dagen kan blijven zitten. Abbott heeft naast een RT-CGM-systeem ook de FreeStyle Libre op de markt: een sensor die gebruikmaakt van een andere meettechniek (zie verder in het artikel).



‘Door de sensor met automatische hypostop zijn onze nachten rustiger geworden’

*Bianca de Man, moeder van Thijs*



## GLUCOSESENSOR

# HYPOSTOP

## Wanneer is het gebruik van een glucosesensor zinvol?

Eén van de belangrijkste ontwikkelingen op het gebied van diabeteszelfmanagement is de komst van Real-Time Continue GlucoseMonitoring oftewel de glucosesensor. Veel mensen ervaren dit hulpmiddel, waarmee ze 24/7 zicht hebben op hun glucosewaarden, als een uitkomst, maar anderen bezwijken juist onder de continue stroom van glucosewaarden en alarmsignalen. Wat komt er kijken bij effectief gebruik van de glucosesensor?

In 2013 werd er diabetes type 1 gediagnosticeerd bij Thijs de Man (10). Met een moeder als verpleegkundige leek alles snel onder controle maar de realiteit was anders. ‘Opeens stond ons leven in het teken van koolhydraten tellen, insuline spuiten en eten op vaste tijden’, zegt Bianca de Man. ‘We hebben veel geïnvesteerd in het leren omgaan met diabetes. Thijs pikte alles snel op en heeft een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Al snel begreep hij hoe de insulinepomp werkte en dacht actief mee bij het bedienen ervan. Als hij een middag veel op de trampoline heeft gespeeld, zegt hij tegen me: ‘Mam, misschien moeten we wat minder insuline geven want ik heb vanmiddag veel beweging gehad.’

**Schommelingen** - Ondanks alle inspanningen lukte het niet om Thijs stabiel te krijgen. Bianca: ‘’s Nachts moesten we meerdere keren uit bed om zijn glucosewaarden te controleren en toch konden we de hypo’s niet voorkomen. Ook schommelden zijn waarden de hele dag tussen de 2 en de 19 mmol/l. Elke ochtend at hij vrijwel hetzelfde en toch had hij de ene keer na het ontbijt een waarde van 4,5 en de volgende dag een van 16 mmol/l, zonder aanwijsbare oorzaak.’

**Automatische hypostop** - Thijs, die onder behandeling is bij Diabetes Centraal, had een insulinepomp van Medtronic. Vanwege de aanhoudende schommelingen en frequente hypo’s is hij onder begeleiding van zijn kinderarts en diabetesverpleegkundige overgestapt op een andere pomp van Medtronic: de MiniMed 640 in combinatie met een Enlite glucosesensor.

Bianca: ‘Het voordeel van deze combinatie is de automatische hypostop. Zodra Thijs met zijn glucosewaarde de ondergrens nadert of bereikt, stopt automatisch de insulinetoediening en gaat er een alarm af. We hoeven dus ‘s nachts bijna geen wekker meer te zetten, maar als het nodig is worden we wel wakker van het alarm. Hierdoor zijn de nachten een stuk rustiger geworden. Bovendien heeft Thijs door de automatische hypostop veel minder hypo’s. Overdag kunnen we door de sensor ook sneller reageren op de schommelingen van zijn glucosewaarden.’

**Intensief** - Elly Nederend werkt als kinderdiabetesverpleegkundige bij Diabetes Centraal: ‘Voor kinderen die moeilijk instelbaar zijn, biedt de continue glucosesensor veel voordelen. Zeker als ze er actief mee aan de slag gaan. Door de sensor krijgen ze meer overzicht en kunnen ze beter bijsturen. Dit resulteert vaak in minder schommelende glucosewaarden, meer kwaliteit van leven en betere prestaties op school.’ Toch ziet Elly ook mensen die minder enthousiast zijn over het gebruik van de sensor. ‘Mensen denken dat het gemakkelijker wordt door een glucosesensor, maar het is juist heel intensief. De sensor registreert alle waarden maar als je daar niets mee doet, verandert er niets aan je instelling. Het gebruik van een sensor is alleen zinvol als je bereid bent te investeren in je diabetes en in staat bent maatregelen te treffen die de schommelingen in de toekomst kunnen voorkomen. Wij zien regelmatig kinderen die weer stoppen met sensortherapie omdat ze veel stress ervaren door al die glucosewaarden waar ze constant iets mee moeten.’

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO: RAPHAËL DRENT FOTOGRAFIE



De Freestyle Libre van Abbott maakt gebruik van een flash techniek

**Behandelovereenkomst** - Bij Diabetes Centraal, een samenwerking van vijf ziekenhuizen in centraal Nederland, krijgen kinderen en jongeren een intensieve begeleiding als ze starten met een glucosesensor. Elly: 'Samen met de kinderen en hun verzorgers stellen we een behandelovereenkomst op. Hierin staat bijvoorbeeld dat ze de sensor meer dan 80% van de tijd moeten dragen. Daarnaast spreken we af dat ze de sensor wekelijks uitlezen op de computer, ons de gegevens mailen en daarbij aangeven wat ze zien en wat hun verbetervoorstellen zijn. Op het moment dat dit goed gaat, wordt die frequentie minder. Maar in principe hebben we maandelijks contact over hoe het gaat en hoe de sensor wordt gebruikt.'

**‘Wij zien regelmatig kinderen die weer stoppen met sensortherapie omdat ze veel stress ervaren door al die glucosewaarden waar ze constant iets mee moeten’**

*Elly Nederend, kinderdiabetesverpleegkundige*



De MiniMed 640 insulinepomp heeft in combinatie met de Enlite sensor een automatische hypostop

**Diagnostische sensor** - 'Overigens zetten we ook regelmatig een diagnostische sensor in', gaat Elly verder. 'Kinderen krijgen dan meestal voor twee weken een sensor in bruikleen. In die weken houden ze ook een eet- en beweegdagboekje bij. Dit geeft een goed overzicht van de dag en de nacht, en je ziet hoe mensen reageren op voeding en beweging. Hier kun je conclusies uit trekken. Veel mensen kunnen dan weer een tijd vooruit.'

**Verskil FreeStyle Libre en RT-CGM -**

Jasper Iking (30) is één van de initiatiefnemers van Stichting ééndiabetes. Hij heeft zowel de RT-CGM van Dexcom als de flash monitor FreeStyle Libre (FSL) van Abbott gebruikt. Hij vat de verschillen tussen deze twee meetsystemen kort samen: 'De Dexcom meet realtime, wat wil zeggen dat ik continu op mijn insulinepomp of smartphone mijn huidige glucosewaarde kan zien. Daarnaast geeft een trendpijl aan of ik aan het dalen of stijgen ben en zie ik in een grafiek mijn waarden van de voorgaande uren. De FSL geeft dezelfde informatie maar deze sensor werkt niet samen met mijn pomp. Om mijn glucosewaarde, de trendpijl en de waarden van de voorgaande uren te kunnen zien, moet ik mijn reader, tegenwoordig mijn Android smartphone, langs de sensor halen die op mijn arm zit. Dit noemen ze flashen. Doe ik dit niet, dan weet ik mijn glucosewaarde niet. Een ander verschil is dat je



De Dexcom G5 is compatible met uw smartphone, tablet of smartwatch

bij de Dexcom alarmen kunt instellen bij te hoge of te lage waarden. Dit is handig maar kan soms ook vervelend zijn. Tegenwoordig kun je overigens de meeste alarmen uitzetten. De FSL heeft geen mogelijkheid om alarmen in te stellen. Tot slot moet je de Dexcom twee keer per dag kalibreren (ijken) met een waarde uit je glucosemeter, iets wat bij de FSL niet nodig is. Persoonlijk heb ik de ervaring dat de FSL meer afwijkt van de waarden van de vingerprik dan de Dexcom, bij mij scheelt dat soms wel 2 mmol/l, maar zodra je dit weet, kun je daar rekening mee houden. Zowel bij de Dexcom als de FSL worden de afwijkingen groter als je erg hoog of laag zit. In die gevallen doe ik altijd een extra vingerprik ter controle.'

**De meerwaarde van de trendpijl** - 'De grootste meerwaarde van een sensor vind ik dat je de glucosewaarde in een context ziet', gaat Jasper verder. 'Als je met de bloedglucosemeter een hoge waarde meet, heb je geen idee of die op dat moment aan het dalen of het stijgen is. De sensor heeft een trendpijl die aangeeft of je aan het dalen of stijgen bent en of dit snel of langzaam gaat. Bovendien zie je de glucosewaarden van de voorgaande uren. Dit zegt zoveel meer dan alleen een glucosewaarde. Je moet nog steeds denken, rekenen en zelf je insuline toedienen, maar door de voorkennis ben je veel beter in staat om een goede beslissing te nemen.'



De Roche Eversense wordt onderhuids geplaatst en kan negentig dagen blijven zitten

**VERGOEDING RT-CGM**

Het gebruik van de continue glucosesensor wordt slechts beperkt vergoed. Volgens de richtlijnen van de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) komen de volgende mensen in aanmerking voor vergoeding: kinderen onder de zes jaar, mensen met een ernstige hypo-unawareness (een hypo niet (meer) voelen aankomen) en vrouwen met diabetes type 1 of 2 die zwanger willen worden of zwanger zijn. Omdat de sensor wordt vergoed vanuit het ziekenhuisbudget waar de patiënt onder behandeling is, gaat het gebruik van een continue glucosesensor altijd in nauw overleg met de behandelaar uit het ziekenhuis. De kosten van RT-CGM komen jaarlijks uit op circa € 3.500,-.

**VERGOEDING FREESTYLE LIBRE**

De FreeStyle Libre wordt niet vergoed op dit moment maar is wel verkrijgbaar op de consumentenmarkt. Een sensor kost € 60,- en deze gaat twee weken mee. Daarnaast moet eenmalig een reader aangeschaft worden om de glucosewaarden af te lezen. Sinds kort kan dit ook met een LibreLink-app op een Android smartphone. Op dit moment onderzoekt zorgverzekeraar Zilveren Kruis de veiligheid en effectiviteit van de FSL. Zodra de uitkomsten van dit onderzoek bekend zijn, wordt besloten of deze flash glucosemonitor wordt opgenomen in het vergoedingenpakket. De kosten van de FSL komen jaarlijks uit op € 1.600,-.

Meer informatie? [Glucosensornet.nl](http://Glucosensornet.nl)

U gebruikt **deze**  
toch ook niet meer...



Waarom **deze**  
dan wel?



## Injecteren met insuline? één injectie = één pennaald

- Geen onnodig medicatiegebruik<sup>1</sup>
- Minder pijnlijke injecties<sup>2</sup>
- Minder risico op infectie bij het injecteren<sup>2</sup>
- Minder beschadiging van de huid<sup>2</sup>



Vraag uw apotheker of diabeteseducator naar de kortste en veiligste naaldlengte<sup>3</sup>:  
BD Micro-Fine Ultra™ 4mm pennaalden. Gratis proefpakket via [www.bd-easyflow.nl](http://www.bd-easyflow.nl)

\* Deze foto's tonen aan welke schade veroorzaakt kan worden aan een naald door hergebruik.  
Foto's van Dieter Look & Kenneth Strauss: "Nadelen merfach verwenden?" Diabetes Journal 1998, 10: 5.31-34

1. Blanco M et al. Prevalence and risk factors of lipohypertrophy in insulin-injecting patients with diabetes. Diabetes Metab (2013)

2. A Frid et al. New injection recommendations for patients with diabetes. Diabetes & Metabolism 36 (2010) S3-S18

3. New international insulin delivery recommendations, [www.fitter4diabetes.com](http://www.fitter4diabetes.com)



## PostNL en Omega Logistics; de nieuwe bezorgers van Mediq Direct Diabetes

Dit najaar is Mediq Direct Diabetes gaan samenwerken met PostNL en Omega Logistics. Dit betekent dat u uw diabetes hulpmiddelen tegenwoordig via PostNL geleverd krijgt. Mensen die daarnaast ook hun insuline via ons ontvangen, krijgen zowel hun diabetes hulpmiddelen als insuline geleverd door Omega Logistics. Wat betekent dit voor u?

**PostNL voor uw diabetes hulpmiddelen** - Wie kent hem of haar niet: de bezorger van PostNL? Voor veel mensen een bekend gezicht in het straatbeeld. Nu Mediq Direct Diabetes samenwerkt met PostNL, kunt u voor de ontvangst van uw diabetes hulpmiddelen ook gebruikmaken van de services van deze vertrouwde bezorgdienst.

### DE SERVICES OP EEN RIJ:

#### - U ontvangt vooraf bericht over de bezorging

De avond voor bezorging ontvangt u automatisch een e-mail en/of SMS (indien deze gegevens bij ons bekend zijn) met het geplande tijdstip van afleveren. In de e-mail en/of SMS staan gegevens waarmee u uw bezorging kunt volgen.

#### - U weet in een tijdsbestek van twee uur hoe laat de bezorger komt

PostNL bezorgt uw pakket tussen 08.00 en 21.30 uur. Via de PostNL-app, sms, e-mail of via Track & Trace op onze website, weet u hoe laat de bezorger komt, in tijdsvensters van twee uur.

#### - Niet thuis, geen probleem

Als u niet thuis bent, laat de bezorger altijd een bericht voor u achter. Daarop staat of het pakket is afgegeven bij de burens (indien gewenst) of wanneer de bezorger voor een tweede pakketbezorging langskomt. Bent u het tweede aflevermoment ook niet thuis, dan wordt het pakket teruggestuurd naar Mediq Direct Diabetes.

#### - U kunt de dag van levering wijzigen

Komt het moment van bezorgen niet uit? Via de PostNL-app of Track & Trace, kunt u - als u dit tijdig doet - de dag van de bezorging wijzigen, vanaf het moment dat u bericht heeft ontvangen over uw pakket.

#### - NIEUW: uw pakket ophalen bij een PostNL-locatie

Via de PostNL-app of Track & Trace, kunt u - als u dit tijdig doet - ervoor kiezen om uw pakket af te laten leveren op een PostNL-locatie, waar u het dan zelf kunt ophalen. Er zijn ruim 2.600 PostNL-locaties in Nederland, dus er is er altijd wel één bij u in de buurt. Neem wel uw legitimatiebewijs mee, anders kan het pakket niet aan u worden meegegeven.

#### - Omega Logistics voor uw diabetes hulpmiddelen en insuline

- Laat u zich graag ontzorgen? Wellicht maakt u dan al gebruik van de Kwartaalservice met insuline? U ontvangt dan niet alleen uw diabetes hulpmiddelen via Mediq Direct Diabetes, maar ook uw insuline. Omdat het vervoer van insuline aan strenge eisen is gebonden, worden uw diabetes hulpmiddelen dan samen met de insuline geleverd door Omega Logistics. Deze bezorger is gecertificeerd volgens de laatste regels en richtlijnen voor medicijntransport. Zo zijn alle chauffeurs GDP-getraind (Good Distribution Practices) en weten zij precies hoe ze moeten omgaan met medicatie en aanverwante producten.

**Gekoeld en met zorg geleverd** - Omega Logistics biedt u dezelfde services als PostNL wat betreft het ontvangen van notificaties, Track & Trace en/of het wijzigen van aflevermoment. Echter zal Omega Logistics uw pakket niet bij uw burens afgeven, omdat het om medicatie gaat. Het is wel mogelijk om met onze klantenservice een apart afleveradres af te spreken. Daarnaast heeft Omega Logistics geen afhaallocaties.

**NIEUW! Omega Logistics stuurt u een half uur voor de levering een sms-bericht.**

**U kunt dus met een gerust hart even de deur uit.**



**Zijn wij nog niet in het bezit van uw mobiele nummer en/of e-mailadres? Geef dit dan door aan onze gratis Service- en Bestellijn (0800 022 18 58) zodat we u op de hoogte kunnen houden van de status van uw bestellingen.**



‘Een spalkje en braces hielpen niet. Daarom ben ik vorig jaar aan beide polsen geopereerd aan een carpaal tunnel syndroom en afgelopen zomer ben ik operatief geholpen aan een trigger finger. Helaas ben ik nog niet klachtenvrij’

## Door pijnlijke handen raakte Hendryn haar baan kwijt

‘Het begon met stijve handen en een pijnlijke schouder. Vooral 's ochtends waren mijn handen stijf, ik kon nauwelijks een vuist maken en of iets oppakken’, zegt Hendryn Kemperman\* (54). Hendryn heeft sinds vijftien jaar diabetes type 2 en werkte bijna dertig jaar als supermarktmedewerker. Door haar klachten aan haar schouders en handen is ze nu gedwongen een andere baan te zoeken. ‘Ik heb het altijd naar mijn zin gehad binnen mijn werk, maar ik liep steeds vaker tegen beperkingen op. Achter de kassa heb ik last van mijn schouders omdat mijn bewegingen beperkt zijn. Ook het vastpakken en optillen van producten gaf problemen, achter de kassa en tijdens het vullen van de schappen. Een halfuurtje gaat goed, maar het lukt niet meer om dit 28 uur per week te doen.’

**Frozen shoulder** - Inmiddels heeft Hendryn meerdere behandelingen geprobeerd om van haar klachten af te komen. ‘Eerst dachten we dat het door de koeling op mijn werk kwam of door

de cholesterolverlagers die ik gebruik, maar dit bleek niet zo te zijn. Een vervangende huisarts stuurde me door naar een fysiotherapeut en daar werd een frozen shoulder gediagnosticeerd; een aandoening waardoor je steeds minder bewegingsvrijheid krijgt in je schouders. Voor mijn handen en polsen heb ik een spalkje en braces gedragen. Omdat dit niet hielp, ben ik vorig jaar aan beide polsen geopereerd aan een carpaal tunnel syndroom en afgelopen zomer ben ik operatief geholpen aan een trigger finger.’

**Handproblemen bij diabetes** - Bij Hendryn duurde het lang voordat de relatie tussen haar diabetes en haar hand- en schouderklachten werd gelegd. Toch blijkt dat deze klachten vaker voorkomen bij mensen met diabetes dan bij mensen zonder diabetes. In een groot onderzoek werden meer dan twaalfhonderd mensen met type 1 diabetes 24 jaar gevolgd. Hiervan had na 24 jaar 66% stijfheid of andere problemen aan de handen. De aanwezigheid hiervan nam toe met de

leeftijd, slechtere diabetesregulatie en de aanwezigheid van andere complicaties van diabetes zoals retinopathie. Klachten die voorkomen zijn: stijfheid van de handen, een beknelling van een zenuw van de hand ter hoogte van de pols (carpaal tunnel syndroom), problemen met een buigpees van één vinger (trigger finger), vorming van bindweefselstrengen in de handpalm (ziekte van Dupuytren) en problemen met de zenuwen van de handen (neuropathie).

**Oorzaken** - Waarom mensen met diabetes vaker last hebben van hun handen en schouders is niet helemaal duidelijk, maar waarschijnlijk speelt ‘versuikering’ van het collageen een rol. Bindweefsel, gewrichten en spieren zijn voor een groot deel opgebouwd uit collageen. Het collageen zorgt voor een stevige structuur maar door de ‘versuikering’ wordt het als het ware te stevig. Het gaat dan in verkeerde vormen liggen waardoor de weefsels stijver worden en soms pijn gaan doen. Bij het ontstaan van het carpaal tunnel syndroom kan overgewicht ook een rol spelen.

**Preventie** - Waarom de ene persoon met diabetes wel klachten krijgt aan handen en schouders en de andere niet, is onduidelijk. Om de problemen te voorkomen of verergering te vermijden, is een goede diabetesregulatie belangrijk. Een tweede aandachtspunt is beweging. Ongemerkt bouwen

mensen vaak veel spanning op in de schouders en handen. Proberen ontspannen te bewegen gedurende de dag, kan verlichting geven. Dit kan gecombineerd worden met oefeningen, het liefst onder begeleiding van een fysiotherapeut. Deze leert hoe de pijnlijke plek ontzien kan worden en de omliggende spieren en gewrichten soepel kunnen worden gehouden.

**Geen geraniums** - Voor haar frozen shoulder kreeg Hendryn oefeningen van de fysiotherapeut. ‘Langzaam merkte ik dat er iets gebeurde; dat ik weer meer ruimte in mijn bewegingen kreeg.’ Helaas zijn de problemen met haar handen nog niet opgelost, ondanks de operaties. Binnenkort gaat ze voor verdere diagnostiek en behandeling naar een handkliniek. ‘Ik hoop dat ik duidelijkheid krijg over wat er aan de hand is en wat de behandelopties zijn. Daarna kan ik het achter me laten. Ik ben me nu aan het oriënteren op een nieuwe baan, iets sociaals, waarbij ik minder intensief met mijn handen hoeft te werken. Lukt dit niet, dan ga ik vrijwilligerswerk doen, want mij krijgen ze niet achter de geraniums’, lacht Hendryn. ‘Daarvoor ben ik te jong en veel te graag onder de mensen.’



Op [mediqdirectdiabetes.nl/diactueel](https://mediqdirectdiabetes.nl/diactueel) leest u meer over de afzonderlijke aandoeningen aan handen en/of schouder.



De veiligheidinsulinepennaald van BD AutoShield™ Duo beschermt de gebruiker aan twee kanten: aan het uiteinde van het naaldje aan de zijde van patiënt en aan de zijde van insulinepen

## Voorkom prikaccidenten met veiligheidspennaalden

Wist u dat mensen met diabetes die voor de toediening van insuline afhankelijk zijn van anderen, veiligheidspennaalden kunnen gebruiken om een prikaccident te voorkomen? Een prikaccident is een verzamelnaam voor prik-, snij- of spatongevallen waarbij een persoon in aanraking komt met bloed of lichaamsvloeistoffen van een andere persoon, bijvoorbeeld door zich te prikken aan een naald. Bij een prikaccident bestaat het gevaar op besmetting met HIV, hepatitis C, B of andere door bloed overdraagbare aandoeningen.

### Voorkomen

Zorgverleners zijn wettelijk verplicht om veiligheidspennaalden te gebruiken als ze iemand injecteren, maar ook mantelzorgers of familieleden kunnen prikaccidenten voorkomen door te kiezen voor veilige naalden.

In Nederland worden circa 15.000 prikaccidenten per jaar geregistreerd, waarvan ongeveer 95% beroepsgebonden is, bijvoorbeeld in ziekenhuizen, huisartsenpraktijken of de thuiszorg. Het werkelijke aantal prikaccidenten ligt veel hoger omdat naar schatting slechts 10% van deze ongevallen wordt gemeld.

### Aanvullende machtiging

Mensen die voor de toediening van insuline afhankelijk zijn van anderen kunnen veiligheidspennaalden aanvragen bij hun diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner. Met een aanvullende machtiging worden deze pennaalden vergoed. De fabrikant BD heeft veiligheidspennaalden – de BD AutoShield™ Duo – die universeel zijn en daarom op alle insulinepenen passen. Veiligheidspennaalden moeten net als de conventionele pennaalden veilig worden verwijderd in een naaldencontainer. Deze naalden zijn gemaakt voor eenmalig gebruik.

## LEZERSVRAAG

### Kan ik mijn insulinepomp bedienen tijdens het zwemmen?

In de vorige Diactueel schreven we dat mensen die zoeken naar een waterdichte insulinepomp momenteel kunnen kiezen tussen de MiniMed® 640 G van Medtronic, de Accu-Chek® Insight van Roche en de patchpomp myLife OmniPod. Deze pompen kunnen alle drie bediend worden met een bijgeleverde afstandsbediening met ingebouwde glucosemeter. Omdat de afstandsbedieningen niet waterdicht zijn, vroeg een lezer zich af of de insulinepomp ook bediend kan worden tijdens het zwemmen? De MiniMed® 640 G of Accu-Chek® Insight kunnen bediend worden vanaf de pomp zelf, dus ook in het water. Met de OmniPod is dit niet mogelijk omdat deze draadloze patchpomp geen knoppen bevat.

Meer informatie vindt u op [pompnet.nl](http://pompnet.nl) of op de websites van de fabrikanten.

## Deelnemers gezocht voor onderzoek

STOP INSULINE, START COMBINATIETHERAPIE

Momenteel loopt in het AMC in Amsterdam de INSPIRE Studie; een onderzoek met als doel om bij mensen met diabetes type 2 de langwerkende insuline te vervangen door een nieuwe combinatiebehandeling. Deze combinatie therapie bestaat uit een eenmalige DMR-procedure (een behandeling aan de dunne darm), het medicijn Victoza® en leefstijlverbeteringen. Het AMC zoekt nog naar deelnemers voor dit onderzoek.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met drs. P. Smeele (020 566 53 83) of drs. A.C.G. van Baar (020 5661613) of mailen naar [diabetes-onderzoek@amc.nl](mailto:diabetes-onderzoek@amc.nl).

## Educatie; omdat kennis de basis is



Wilt u komend jaar uw kennis over diabetes graag uitbreiden? Dan kunt u gebruikmaken van de gratis educatiemodules in het Mediq Learning Center. Deze interactieve modules kunt u volgen op uw computer. Op dit moment zijn de volgende modules beschikbaar: Diabetes de Basis, Diabetes en Voeding, Boluscalculator en Insulinepomptherapie.

Maken u en uw diabeteszorgverlener gebruik van het zorgprogramma Mediq DiaCare (zie kadertekst p. 17) dan heeft u toegang tot een aantal e-learnings die u op uw mobiel, tablet en/of computer kunt volgen. Momenteel zijn de volgende e-learnings beschikbaar: Diabetes Basis, Diabetes en Voeding, Zelfregulatie, Sport en Bewegen en Koolhydraten tellen. De e-learnings bevatten geen lange lappen tekst maar nemen u mee naar situaties uit de dagelijkse praktijk en helpen u bij het maken van goede beslissingen over uw diabetes.

### Wilt u aan de slag met de gratis educatiemodules?

Vraag dan bij uw diabetesbehandelaar een inlogcode aan. Professionals kunnen deze aanvragen bij hun Accountmanager van Mediq Direct Diabetes.

## Diabetescomplicaties op jonge leeftijd

JAMA, een netwerk dat wetenschappelijke onderzoeken uitbrengt, publiceerde in februari 2017 een onderzoek naar de vroege complicaties van diabetes bij tieners en jongvolwassenen, uitgevoerd in de Verenigde Staten. Deze studie bevestigt eerdere observaties dat een groot percentage jongeren met diabetes al op jonge leeftijd complicaties krijgt. Het ging in deze studie om jongeren van gemiddeld 21 jaar (gemiddelde diabetesduur: 7,9 jaar). Bij jongeren met diabetes type 2 komen complicaties frequenter voor en deze ontstaan vroeger na de diagnose dan bij jongeren met diabetes type 1. Van de jongeren met diabetes type 1 had 32% één of meer diabetesgerelateerde complicaties, van de jongeren met diabetes type 2 maar liefst 72%. De diabetesregulatie is van invloed op het ontstaan van complicaties. Hoe hoger het HbA1c, des te groter de kans op complicaties. Hierbij is het goed om te vermelden dat het percentage kinderen met goed gereguleerde diabetes type 1 in Nederland hoger is dan in de VS. Eveneens werd in een recente studie een afname gezien van hart- en vaatziekten bij mensen met diabetes type 1. De verklaring daarvoor is hoogstwaarschijnlijk betere patiëntenzorg.

NTVG, Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde, 22 september 2017



## Mediq Direct Diabetes blijft hulpmiddelen Animas Vibe leveren

Begin dit jaar werd bekend dat Animas in Nederland stopt met de levering van de Animas® Vibe® insulinepomp. Mensen met deze insulinepomp kunnen de pomp blijven gebruiken totdat ze toe zijn aan een nieuwe pomp. Dan moeten ze overstappen op een andere pomp. Tot die tijd blijft Mediq Direct Diabetes alle pomptoebehoren voor de Animas Vibe leveren.



## Ypsomed stopt met distributie OmniPod

Deze zomer werd bekend dat Insulet (de fabrikant van de Omnipod) en Ypsomed (de exclusieve distributeur buiten de USA van OmniPod) het samenwerkingscontract niet zullen verlengen. Per 1 juli 2018 loopt het huidige contract af. Vanaf dat moment neemt Insulet, die momenteel alleen actief is de USA, de distributie van OmniPod in Europa op zich.

Ypsomed startte in 2010 met de distributie van deze eerste draadloze insulinepomp in Europa en is erin geslaagd een marktaandeel op te bouwen van twintig procent. In de toekomst gaat Ypsomed zich concentreren op de verdere introductie van de mylife YpsoPump. Ook treffen ze voorbereidingen voor het lanceren van een eigen draadloze pomp: mylife YpsoPod. Ypsomed heeft Insulet ondersteuning aangeboden om de zorg voor OmniPod-gebruikers tijdens deze overgang van distributeur te garanderen.





Gratis e-learning

Start voor 1 februari 2018 met de DiaCare app en ontvang een gratis inlogcode voor de e-learning 'Voeding en Diabetes'.



Vlnr: Anouk Rijkse, Jolanda Soeter en Christel Vernooij van het DiaCareteam staan voor u klaar. Geerdien Prinsen en Harm Odolphy zijn inhoudelijk betrokken bij de ontwikkeling van de DiaCare app

MAAK UW DIABETES INZICHTELIJK MET DE DIACARE APP

## Waarom moeilijk doen, als het makkelijk kan?



verkrijgbaar voor  
iOS & Android

Hoe gemakkelijk zou het zijn als de glucosewaarden uit uw bloedglucosemeter automatisch in een overzichtelijke grafiek op uw telefoon verschijnen? Nooit meer achteraf uw glucosewaarden invullen in een diabetesdagboekje, maar altijd een actueel en duidelijk overzicht op uw smartphone.

Zo gemakkelijk is de DiaCare app; een app op uw telefoon die samenwerkt met uw bloedglucosemeter. Met Bluetooth haalt u alle glucosewaarden binnen in de DiaCare app en ziet u precies wanneer u gemeten heeft en hoe hoog of laag uw glucosewaarden waren. Desgewenst kunt u extra informatie toevoegen over uw insuline, voeding en beweging. Zo leert u hoe u reageert op eten, lichamelijke activiteit en insuline. Bovendien kunt u de gegevens doorsturen naar uw diabetesbehandelaar als een pdf-bestand.

**De glucosemeter** - De DiaCare app werkt samen met de bloedglucosemeters CareSens N Premier en de CareSens Dual, moderne meters met een verlicht display en grote cijfers.

De meters zijn eenvoudig en handig in gebruik en voldoen aan de meest recente kwaliteitseisen.

**Voor wie?** - De DiaCare app met de bijbehorende gratis glucosemeter is beschikbaar voor klanten van Mediq Direct Diabetes die gebruikmaken van de Kwartaalservice met insuline. Ook nieuwe en bestaande klanten die zich aanmelden voor deze service, krijgen toegang tot de DiaCare app. Geerdien Prinsen, Productmanager legt uit: 'De DiaCare app gaan we langzaam uitbreiden. We starten met een digitaal dagboekje, maar op termijn kunnen mensen in de app ook hun bestelling plaatsen of wijzigen, hun bestelhistorie en tegoeden bekijken, herinneringen ontvangen, etc. Ook gaan we interactieve e-learnings toevoegen

in de app. Kortom, het wordt een totaalpakket waarin alles rondom diabetes samenkomt.'

**Zo start u met de DiaCare app** - Wilt u gebruikmaken van de DiaCare app? Overleg dan eerst met uw behandelaar of de DiaCare app in combinatie met een bloedglucosemeter van CareSens voor u geschikt is. Daarna kunt u de startset met de nieuwe bloedglucosemeter en een instructieboekje aanvragen op [mediqdirectdiabetes.nl/diacareapp](http://mediqdirectdiabetes.nl/diacareapp). Maakt u nog geen gebruik van de Kwartaalservice met insuline dan kunt u zich hiervoor aanmelden op [mediqdirectdiabetes.nl/kwartaalservice](http://mediqdirectdiabetes.nl/kwartaalservice).

### WAT IS DE KWARTAALSERVICE MET INSULINE?

De Kwartaalservice met insuline is een service van Mediq Direct Diabetes waarbij u vier keer per jaar niet alleen uw diabetes hulpmiddelen thuis ontvangt maar ook uw insuline. Mediq Direct Diabetes houdt voor u bij wanneer u weer nieuwe hulpmiddelen en medicatie nodig heeft. U hoeft hiervoor geen bestelling te doen of naar de apotheek te gaan. De insuline wordt gekoeld geleverd. Twee weken vóór iedere levering ontvangt u een herinnering zodat u weet wanneer de bestelling komt en u nog tijd heeft om eventuele wijzigingen door te geven.

### MEDIQ DIACARE

De DiaCare app is een onderdeel van Mediq DiaCare; een zorgprogramma voor diabetespatiënten dat tot doel heeft de samenwerking tussen diabetesprofessionals en mensen met diabetes efficiënter en slimmer te laten verlopen. Geerdien: 'Door gebruik te maken van dit zorgprogramma, kan de diabetesbehandelaar via een beveiligde portal op verzoek meekijken in de DiaCare app van de patiënt, tijdens het spreekuur, maar ook als de patiënt bijvoorbeeld belt met een vraag. In de praktijk zien we dat de consulten hierdoor veel effectiever en efficiënter verlopen en dat mensen zelfs minder vaak naar het spreekuur komen omdat vragen ook telefonisch of online kunnen worden behandeld.' Naast het delen van gegevens via de beveiligde portal, bevat Mediq DiaCare ook interactieve e-learnings en een vragenlijst waarmee mensen zich goed kunnen voorbereiden op hun consult. Het is de bedoeling om Mediq DiaCare op termijn te koppelen aan meerdere bloedglucosemeters.

### Deelnemende ziekenhuizen

De volgende ziekenhuizen werken inmiddels met het zorgprogramma Mediq DiaCare: het Slingeland Ziekenhuis in Doetinchem, het Laurentius Ziekenhuis in Roermond en het IJsselland Ziekenhuis in Capelle a/d IJssel. In 2018 verwachten we Mediq DiaCare uit te rollen in meerdere ziekenhuizen.

### Meer weten?

Vraag aan uw diabetesverpleegkundige of zij al werkt met Mediq DiaCare.



Wouter van Munster (48) belde eerder dit jaar de Klantenservice van Mediq Direct Diabetes om een wijziging in zijn kwartaallevering door te geven. 'Dit mondde uit in een gesprek over mijn diabetes, mijn insulinepomp en hoe ik er mee omga', zegt de zelfstandig ondernemer. 'Er was tijd voor een gesprek en ik heb dat ervaren als oprechte interesse. Heel prettig.'  
Drie klanten vertellen over hun ervaring met de klantenservice van Mediq Direct Diabetes.

'Ik ben elke dag voor honderd procent afhankelijk van mijn insulinepomp, dan moet je bij calamiteiten snel kunnen schakelen'

Wouter van Munster:

## INSULINETHERAPIE

# GEREGELD

## 'Mediq Direct Diabetes investeert in het ontzorgen van mensen met diabetes'

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO'S: ED KOOREMAN, TOON HENDRIKS FOTOGRAFIE

**W**outer kreeg een paar maanden na zijn geboorte diabetes type 1. Veertien jaar later was hij één van de eerste jonge insulinepompgebruikers in Nederland. 'Als het gaat om de insulinepomp ben ik gepokt en gemazeld. Ik reis er mee over de hele wereld, van Siberië tot Vancouver, in extreme vrieskou en enorme hitte. Het is altijd goed gegaan. De pomp heeft me nooit in de steek gelaten.'

**Erg jong** - Zowel de insulinepompen als de service eromheen zijn volgens Wouter de afgelopen 35 jaar enorm vooruitgegaan. 'De eerste pomp heb ik moeten bevechten. Ik was veertien en iedereen vond me 'wel erg jong' voor de pomp. Ook werd de pomp nog niet vergoed. Hoe anders was dat de laatste keer. Mijn diabetesverpleegkundige attendeerde me erop dat mijn insulinepomp aan vervanging toe was en stelde voor de aanvraag voor een nieuwe pomp op te starten. Alles werd geregeld. Ik heb zelf niets hoeven doen en daardoor voelde ik me echt gezien als klant. De laatste jaren wordt er geïnvesteerd in het ontzorgen van mensen met diabetes. De Kwartaalservice van Mediq Direct Diabetes is hiervan een ander voorbeeld. Ze nemen je werk uit handen en als je ze belt voor een wijziging of omdat een van je hulpmiddelen niet goed werkt, wordt het direct opgepakt. Heel belangrijk, want ik ben elke dag voor honderd procent afhankelijk van mijn insulinepomp, dan moet je bij calamiteiten snel kunnen schakelen.'

**Zo geregeld** - Gabe (19), de zoon van Sytske Sytema, heeft sinds 8,5 jaar diabetes type 1. Ook zij zijn tevreden over de klantenservice van Mediq Direct Diabetes. 'Het fijne vind ik dat ik me nooit tot last voel als ik bel. De mensen zijn altijd vriendelijk, nemen de tijd en als er iets gewijzigd moet worden, is dat zo geregeld. Ook nu we gebruikmaken van de Kwartaalservice. Ik hoef zelf nergens meer aan te

denken. Iedere drie maanden worden de hulpmiddelen op tijd geleverd. Maar als het nodig is, kun je de bestelling eenvoudig aanpassen. Lange tijd ontvingen we weinig teststrips voor Gabe omdat hij nauwelijks aan zelfcontrole deed. Tegenwoordig test hij gelukkig weer wat vaker zijn glucosewaarde en dan is een telefoontje voldoende om door te geven dat we weer meer strips nodig hebben.'

**Insuline thuis ontvangen** - 'Een chronische ziekte als diabetes vraagt om veel inspanning. Dan is het fijn dat Mediq Direct Diabetes het ontvangen van de diabetes hulpmiddelen en de insuline zo eenvoudig mogelijk maakt', zegt Mary\* (45), moeder van Tim\* (15) die sinds twee jaar diabetes type 1 heeft. 'We maken gebruik van de Kwartaalservice met insuline en krijgen daardoor iedere drie maanden de diabetes hulpmiddelen samen met de insuline thuisbezorgd. De insuline wordt gekoeld geleverd en kan bij ons direct de koelkast in. Bovendien hoef ik niet meer in de rij te staan bij de apotheek. Eventuele wijzigingen kun je gemakkelijk doorgeven en dat is belangrijk voor ons. Want toen Tim diabetes kreeg, woog hij 37 kilo en nu, bijna twee jaar later, weegt hij 65 kilo. Door de groeisurten en de puberteit wijzigt zijn insulinebehoefte continu, maar dit is bij de Kwartaalservice zo geregeld. Heel fijn.'



Op [mediqdirectdiabetes.nl/diactueel](https://mediqdirectdiabetes.nl/diactueel) leest u wat de insulinepomp voor Wouter van Munster betekent en waarom hij liever niet afhankelijk wordt van een glucosesensor.

**Heeft u ook een vraag?**

Bel de Klantenservice: 0800 022 18 58 (gratis).  
Wij staan u graag te woord.

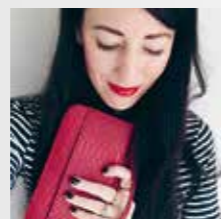
\*Om privacyredenen is hier gekozen voor een pseudoniem

## Koolhydraatarme producten

Probeer u uw koolhydraten te beperken maar vindt u het ook handig om regelmatig een lekkere boterham of cracker te eten? Wellicht vallen de producten van Tasty Basics bij u dan in de smaak? Het brood en de crackers bevatten veel vezels en zaden, en zijn dankzij een speciale verpakkingsmethode lang houdbaar, dus ook handig om mee te nemen tijdens een vakantie. De boterhammen zijn dun gesneden en ietwat zurig van smaak. De crackers hebben een stevige bite. Meer informatie vindt u op [tastybasics.nl](http://tastybasics.nl)



## Tips voor onder de kerstboom



### Prikkedief.nl

In deze webwinkel vindt u diabetes-tassen, kleding, sieraden en covers voor diabeteshulpmiddelen ontworpen door Marijke van der Stap.

### Diabetesfeelgoods.nl

Nienke Nijhof heeft diabetestassen, sieraden, stickers voor uw diabeteshulpmiddelen en nog veel meer ontworpen om uw diabetes een beetje leuker en mooier te maken.



### SOS-sieraden

Op [healthband.nl](http://healthband.nl) vindt u bedels, SOS-design armbandjes en sport-sieraden waarmee u op een subtiele manier kenbaar maakt dat u diabetes heeft. Het is mogelijk uw persoonlijke gegevens te laten graveren in de sieraden.

Healthband.nl is een initiatief van Cindy en Edwin

Healthband.nl is een initiatief van Cindy en Edwin

### Boek: Doe mij maar diabetes

Heerlijk leesboek waarin veel mensen met diabetes zich zullen herkennen. In het boek beschrijft Loes Heijmans-Beek (1983) haar leven vanaf het moment dat zij de diagnose diabetes kreeg op 28 januari 2004.

172 p | € 19,95 op [diabetesfeeldgoods.nl](http://diabetesfeeldgoods.nl), (exc. verzendkosten).

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

[www.ruiterpuzzel.nl](http://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 1 februari 2018 naar: Mediq Direct Diabetes, postbus 211, 6900 AE Zevenaar of [info@diactueel.nl](mailto:info@diactueel.nl).

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

De winnaar van de Sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is mevrouw S. Verzijl uit Amersfoort. Van harte proficiat!



## Vier mensen van het klantpanel van Mediq Direct Diabetes geven antwoord.

'Ik hou ervan om 's avonds een wandeling te maken maar als ik dan een lage glucosewaarde heb, ga ik niet vanwege het risico op hypo's. Ik rij ook geen lange autoritten meer. De angst voor een hypo, maar ook voor een hyper - hiervan word ik vaak een beetje misselijk en gaat mijn hart sneller kloppen - hebben ervoor gezorgd dat ik dit niet meer doe. Ik rij alleen nog korte ritjes in de buurt. Ik heb er geen moeite mee om nee te zeggen tegen eten, maar als ik ergens echt zin in heb, dan corrigeer ik dat met wat extra insuline.'

**Luisa Rene Sousa Padial (46)**, diabetes type 1 sinds haar negende, insulinepomptherapie

'Ik zeg vaak nee tegen de suikerbommen die de mensen hier in Limburg eten. Vanmiddag heb ik nog een paar donuts afgeslagen. Mensen zeggen altijd: 'Wim dat kan toch wel een keertje, dan spuit je toch wat extra', maar ik weet dat het niet bij één keertje blijft. Insuline is een dikmaker en ik moet toch al mijn best doen om niet te zwaar te worden. Mijn vrouw vindt het soms wel ongezeellig, maar begrijpt het ook wel. Ik drink ook bijna geen alcohol meer want dat veroorzaakt schommelingen in mijn bloedsuikers op momenten dat ik er niet op reken. Maar ach, ik ben er inmiddels helemaal aan gewend. Ik heb al die dingen afgeleerd.'

**Wim Vink (64)**, diabetes type 2 sinds zijn 49ste, insulinepomptherapie

## Hoe vaak zegt u nee vanwege uw diabetes?

'Ik zeg heel weinig nee vanwege mijn diabetes. Er zijn sommige dingen die ik anders doe, maar ik ervaar dat niet als nee zeggen maar als onderdeel van mijn diabetes. Toen ik net diabetes had, vijftien jaar geleden, vond ik het moeilijk om te accepteren, maar inmiddels is diabetes als een vriend. Ik leef ermee, het hoort bij mij en ik heb me erop ingesteld. Op een feestje geniet ik van een gebakje en dan eet ik 's avonds wat minder. Tijdens vakanties zwemmen we veel. Ik koppel dan de pomp af. Dat betekent dat we na twee uur weer naar ons appartement moeten. Mijn vrouw vindt dat soms lastig, maar waarschijnlijk krijg ik volgend jaar een waterdichte pomp en dan is dat ook weer opgelost.'

**Kurt Lengfeld (64)**, diabetes type 2 sinds zijn 49ste, insulinepomptherapie

'Toen mij gevraagd werd: 'hoe vaak zegt u nee vanwege uw diabetes?', was mijn eerste gedachte: nooit. Maar na even denken werd het toch een hele lijst. Bijvoorbeeld: ik eet liever niet op afwijkende tijden. Tegen een patatje tussendoor zeg ik nee. Hetzelfde geldt voor te zout, te vet of te zoet eten. Ook zeg ik vaak nee tegen flexwerken. Een dienst van 10.00 tot 14.00 uur is lastig omdat mijn lunch dan in de knel komt. Helaas zeg ik soms ook nee tegen sporten want als mijn suikers hoog zijn, ben ik niet vooruit te branden. Al met al een hele lijst, maar toch ervaar ik het niet zo omdat het inmiddels helemaal in mijn leven is geïntegreerd.'

**Wilma Jansen (54)**, diabetes type 2 sinds haar 37ste, insulinepomptherapie



Connie Hoek (tweede van links) samen met haar collega's van diëtistenpraktijk Hoek & Co

## Niet minder, maar anders eten bij diabetes type 2

Anders eten, meer bewegen, minder stress, meer slapen: dit is allemaal belangrijk als u diabetes hebt. Connie Hoek is diëtist in diëtistenpraktijk Hoek&Co. Ze stond in 2012 aan de wieg van het voedingsprogramma 'Keer Diabetes2 Om' van Voeding Leeft. Connie vertelt graag over de resultaten die zij van anders eten bij diabetes type 2 ziet.

**E**en jaar of tien geleden merkte ik dat veel cliënten met diabetes type 2 en overgewicht mijn magere en energiebeperkte adviezen opvolgden en ontzettend goed hun best deden om af te vallen, maar toch langzaam maar zeker zwaarder werden en steeds meer medicatie nodig hadden. Ze voelden zich machteloos en ik ook. Ik ging op zoek naar informatie en las dat mensen goede resultaten bereikten door pure, onbewerkte producten te gebruiken in plaats van bewerkte producten. De meeste cliënten waren graag bereid om de proef op de som te nemen. We bekeken samen hoe ze hun voeding konden aanpassen. Sommigen vielen af en hadden minder of zelfs geen medicatie meer nodig, anderen konden hun gewicht nu wel stabiel

houden en bereiken met dezelfde hoeveelheid medicijnen mooie bloedglucosewaarden. Ook positief resultaat dus vergeleken met eerst!

**Succesformule** - Kan Connie het geheime recept verklappen? Connie: 'Iedereen is anders. In overleg komen we samen tot een persoonlijk, haalbaar plan. Zo'n plan kan er voor de een heel anders uitzien dan voor de ander.' Connie geeft nog een ervaringstip: 'Vooral dat 'haalbare' is heel belangrijk: de meeste mensen die zonder begeleiding starten, gaan veel te rigoureuus aan de slag en beperken bijvoorbeeld de hoeveelheid koolhydraten drastisch. Vaak kunnen ze dit niet volhouden, en ze haken dan na een aantal dagen of weken af. Dat is zo jammer.

Het hoeft allemaal niet zo radicaal, juist door stap voor stap te veranderen, te kijken wat bij je past, houd je het vol en boek je winst. Goede begeleiding is daarbij heel belangrijk.'

**Groepen** - 'Keer Diabetes2 Om werkt met groepen, dat heeft ook veel voordelen. Ik vind het fantastisch om te zien wat mensen in een groep voor elkaar doen, dat is heel stimulerend. Dat kan tijdens persoonlijke ontmoetingen zijn, maar ook in (besloten) internetgroepen. De één geeft een heerlijk recept, de ander geeft tips waar hij zelf baat bij heeft gehad, weer anderen gaan samen wandelen.'

**Medicatie en zelf bloedglucose meten** - Voor mensen met diabetes die anders gaan eten, is het belangrijk vooraf met de behandelaar te bespreken of de medicatie aangepast moet worden. Connie: 'Het heeft ook veel voordelen als je zelf je bloedglucose kunt meten en weet hoe je lichaam reageert op bijvoorbeeld een wandeling of een bepaald gerecht. Je krijgt hierdoor meer vat op je bloedglucosewaarden en weet beter wat je wel en niet moet doen om bijvoorbeeld hypo's te voorkomen.'

**Weer voetballen** - Het is duidelijk dat Connie heel enthousiast is. 'Ik ben blij dat ik nu meer handvatten heb om adviezen te geven. Het is zo geweldig dat mensen vertellen dat ze nu weer kunnen voetballen met hun (klein)kinderen. Ze hebben eindelijk weer energie. Dat is wel te verklaren, want hun lichaam maakte eerst door de insulineresistentie te veel insuline aan, terwijl die insuline niet het werk kon doen waar het voor bestemd was, maar er wel voor zorgde dat ze dikker en vermoeider werden. Door anders te eten krijgt hun lichaam weer de nodige brandstof, en voelen ze zich niet meer zo uitgeput.'

**'Het is zo geweldig dat mensen vertellen dat ze nu weer kunnen voetballen met hun (klein)kinderen. Ze hebben eindelijk weer energie'**



FOTO: PRIVÉCOLLECTIE

**ZO SIMPEL KAN HET ZIJN, MAAR JE MOET HET WEL DOEN!**

Bij Han Seijger (62) werd enkele jaren geleden diabetes type 2 vastgesteld. Pillen zorgden voor bijwerkingen en hielpen niet voldoende, hij ging insuline injecteren en werd steeds zwaarder. 'Ik was 24 uur per dag met mijn diabetes bezig en het ging heel slecht met me.' Hij kon deelnemen aan Keer Diabetes2 Om, waar hij kennismakte met diëtist Connie Hoek. Binnen vier weken hoefde hij geen insuline meer te gebruiken en kon hij ook de andere medicijnen flink minderen. 'Ik eet anders, maar wel erg lekker, en voel me kiplekker. Ik ben zeven kilo afgevallen. Niet spectaculair veel, maar ik ben wel veertien cm buikomvang kwijt. Ik heb geleerd dat dat het gevaarlijkste vet is. Het gaat niet alleen om anders eten, het gaat om anders leven. Ik ben nu heel de dag in beweging, wandel voor mijn ontbijt bijvoorbeeld naar de supermarkt, ik stofzuig, tuinier, loop de trap wat vaker op en af. Zo simpel kan het zijn, maar je moet het wel doen!'



Op de volgende pagina geeft Connie Hoek tips hoe u uw buikvet kunt verminderen

TIPS VAN DIËTIST CONNIE HOEK VOOR:

## Minder buikvet en meer energie (door anders te eten)

### Puur en onbewerkt gaat boven alles

U hoeft niet alles in een keer te veranderen. Liever niet zelfs! Neem kleine stapjes tegelijk, zodat u het vol kunt houden.

De kwaliteit van de koolhydraten staat voorop. Door goede koolhydraten te eten, gaat u vanzelf minder eten, zonder dat u dat zo voelt. Wees matig met koolhydraten, maar het hoeft niet om rigoureuze beperkingen te gaan.

### Een goed begin: neem geen zoete dranken

- Drink uw koffie of thee zonder suiker (en ook zonder honing, agavesiroop of kokosbloesemsuiker).
- Neem geen frisdranken die gezoet zijn met suiker.
- Drink geen vruchtensap maar eet een vrucht. Twee porties fruit per dag is prima.
- Water is super, dit mag ook gewoon uit de kraan komen!

**Eet fruit** - Bij 'bewerkt' gaat het niet alleen om wat er in de fabriek gebeurt. Ook sinaasappelsap dat u zelf uitperst is 'bewerkt'. U hebt wel drie sinaasappels nodig voor één glas sap. Dit betekent veel koolhydraten en weinig vezels (die juist zo gunstig zijn). Eet fruit in plaats van het te drinken!

**Eet anders, niet minder** - Het gaat niet zozeer om minder eten, maar om anders eten, u wilt vooral niet futloos raken. U kunt juist ook meer eten van goede voedingsmiddelen. Meer groenten, peulvruchten (zoals bonen), vers fruit, yoghurt en noten.

**Schakel hulp in** - U hoeft het niet alleen te doen! Kijk welke diëtisten in uw buurt u kunnen helpen of welke groepen voor u geschikt zijn. Er zijn steeds meer zorggroepen die (groeps)programma's aanbieden.

**Kies voor verzadigende voeding** - Eet voldoende tijdens de hoofdmaaltijden. Als u producten eet die goed verzadigen (vezelrijke producten, producten die de goede soort vet bevatten zoals noten, olijfolie en vette vis) dan hebt u geen tussendoortjes nodig.

**Kies wat bij u past** - U bent uniek. Het plan waarmee uw broer of buurman zo'n goed resultaat had, past misschien helemaal niet bij u. Kies in overleg met uw diabetesbehandelaar of diëtist voor een persoonlijk plan dat bij u past.

**Groenten in de hoofdrol** - Eet groenten niet alleen bij de warme maaltijd, maar ook op de boterham of tussendoor. Rauw, gekookt, gewokt, gestoomd. Lekker met een scheutje olijfolie of een klontje boter.



'Beschaamd over deze beginnersfout en ons overbezorgd zijn, besloten we niets tegen zoon en schoondochter te zeggen'

## Erfelijkheid

In mijn familie komt veel diabetes voor en mijn vrouw en ik hielden er rekening mee dat de kans bestond dat ik ook ooit diabetes zou ontwikkelen. Als kind had ik nogal vaak geeuwongher, een vroege voorbode volgens de volksmond.

Toen ik op weg naar de wintersport de bewegwijzering nauwelijks meer kon lezen en voortdurend dorst had, hadden mijn vrouw en ik de diagnose al gesteld. Een meting bij een overbuurman met diabetes, na thuiskomst, bewees ons gelijk: torenhoge glucosewaarden. Dat is inmiddels 25 jaar geleden. Deze ziekte is mijn metgezel geworden en ik vind dat ik er prima mee kan leven.

Met de komst van onze eerste kleinzoon kwam echter wel de angst dat ook hij behept zou zijn met de aanleg voor diabetes. Vooral toen ook nog bleek dat hij het liefst de hele dag dronk. Zoon en schoondochter haalden hun schouders hierover op. Nonchalance van de jeugd, oordeelden wij.

Op een dag moesten wij oppassen en wederom vroeg kleinzoon vaak om drinken. Wij vonden hem ook wat suf en hij had een hoogrode kleur. Mijn vrouw drong aan om het anderhalfjarige knulletje te prikken. Met pijn in het hart deed ik wat ze vroeg. 'Zie je nou wel!', huilde ze toen de glucosemeter 14 mmol/l aangaf. 'Hoe vertellen we dat aan zijn ouders?', was de volgende vraag, en er gelijk achteraan: 'Zeg heb jij zijn vingertje eigenlijk wel schoongepoetst? Hij heeft net nog een appel gegeten!' Ik waste zijn handjes en opnieuw moest ik het arme kind, dat zich nu hevig verzette, een prik in het vingertje geven. Wat was onze opluchting groot toen de tweede meting binnen de norm was! Beschaamd over deze beginnersfout en ons overbezorgd zijn, besloten we niets tegen zoon en schoondochter te zeggen. Gelukkig was kleinzoon solidair en zweeg in alle talen over dit kindertrauma. Vele jaren later hebben we het onze zoon en schoondochter alsnog verteld en snaptten zijn ouders eindelijk waarom hun zontje op een bepaald moment zomaar een vreemd soort angst voor opa's etui met meespullen leek te hebben ontwikkeld.



Naam	Wim Blink
Leeftijd	68 jaar
Diabetes	Type 1 sinds 1992
Therapie	mylife OmniPod
Werk	Gepensioneerd
Hobby's	Fotograferen, fietsen en de natuur

### Gastcolumnist gezocht!

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

**TIP:** Kies groenten van het seizoen. Deze hebben de beste smaak en zijn niet duur. Ook diepvriesgroente (zonder toevoegingen) zijn prima.



‘Ik ben net verhuisd en vlakbij is een sportschool waar ik me kan aansluiten bij de bootcamp groep. Heerlijk buiten, lekker even alles van me afzetten. Gemotiveerd door de mensen om me heen grenzen verleggen. Maar ja, die groep. Als ik te hoog start, ben ik moe en kom ik niet echt lekker vooruit. Een hypo tijdens het sporten is ook zo’n gedoe ...’

*Nathalie Ekelmans (46 jaar) heeft diabetes type 1 sinds haar tweede. Ze werkt als tekstschrijver er is moeder van Anne (16 jaar) en Lars (11 jaar)*



## ‘Ik laat me in vrijwel niets tegenhouden door mijn diabetes maar sporten met anderen ...’

Ik ga elke zaterdagochtend hardlopen met een groep, heerlijk. Daar kan ik echt naar uitkijken.’ ‘Ik geef twee keer in de week een uurtje body fit, zo leuk om te doen!’ ‘Elke vrijdagochtend doe ik aan bootcamp. Superactief en lekker buiten!’ Als ik dit soort opmerkingen om mij heen hoor, ben ik stiekem wel een beetje jaloers. Sporten, dat zou ik ook wel willen. En dan niet een half uurtje in de week zelf hardlopen door de wijk, maar ECHT sporten. Waarom doe je het dan niet, zou je zeggen. Ja, waarom doe ik het niet? Er zijn altijd duizend en één redenen om het niet te doen. Te druk met werk, het komt niet uit met het schema van de kinderen... Maar, diep van binnen hoor ik altijd dat stemmetje dat zegt: ‘Het is zo lastig met mijn diabetes.’ Dat is de echte reden waarom ik het niet doe.

**Samen gezond** - Hardlopen met een groep zou ik best graag willen doen. En bootcamp lijkt me ook super. Ik ben net verhuisd en vlakbij is een sportschool waar ik me kan aansluiten bij de bootcamp groep. Heerlijk buiten, lekker even alles van me afzetten. Gemotiveerd door de mensen om me heen grenzen verleggen. Ik zie regelmatig groepjes voorbijkomen. Het ziet er gezellig uit en de mensen lijken er ook echt lol in te hebben om met elkaar gezond bezig te zijn. Alleen is maar alleen, dan stop je als het niet zo goed gaat. Een groep kan enorm motiveren. Maar ja, die groep. Als ik te hoog start, ben ik moe en kom ik niet echt lekker vooruit. Een hypo tijdens het sporten is ook zo’n gedoe. Ik wil anderen niet tot last zijn vanwege mijn diabetes. Als ik daarover nadenk, voelt dat best vreemd. Ik werk veel, ben eigenlijk altijd actief, en laat me in vrijwel niets tegenhouden door mijn diabetes. Maar, sporten met anderen durf ik niet! Dat had ik niet van mezelf verwacht.

**Geen peil** - Alleen hardlopen doe ik dus wel. Soms gaat dat prima. Ik zet mijn basaal al van te voren lager, controleer mijn bloedsuiker voor en na het lopen en dat gaat soms heel goed. Ik heb ook avonden dat ik te laag zit als ik wil starten. En ja, hoor. Dan eet ik veel te veel koolhydraten om toch te kunnen lopen, met een te hoge bloedglucosewaarde achteraf. Dan baal ik: ten eerste omdat ik veel gegeten heb om te kunnen sporten – dat is toch niet de bedoeling? En ten tweede omdat het achteraf helemaal niet nodig bleek om al die koolhydraten naar binnen te proppen en ik me voor niets zo beroerd voel. Het kan ook heel goed gaan. Dan start ik netjes rond de 5 mmol/l en zit ik erna nog op die waarde. Waar het aan ligt, daar kan ik geen peil op trekken. En dat is nu net wat mij ervan weerhoudt om te doen wat ik graag zou willen doen: sporten met een groep.

**Lotgenoten-gedoe** - Er zijn best meer mensen met diabetes die hiermee worstelen misschien. Eén oproepje op Facebook en je hebt je sportmaatjes die in hetzelfde schuitje zitten. Zo makkelijk kan het gaan, maar dat is niet wat ik wil. Geen lotgenoten-gedoe, want ik voel me geen slachtoffer. Ik heb gewoon diabetes, that’s all. En ik wil sporten met een groep...

**Stoute (sport)schoenen** - Zal ik me dan toch maar eens aanmelden bij een beginnersgroepje? En goed advies vragen aan mijn diabetesverpleegkundige? Als ik er de eerste paar keer goed ‘doorheen’ kom met mijn bloedglucosewaarden, zal ik me zekerder gaan voelen. Dan is het niet zo heel erg als het een keer niet gaat omdat ik te hoog of te laag zit. Ik denk dat ik de stoute (sport)schoenen maar moet aantrekken.... Maar of ik het durf?



### GIDS: ZORGELOOS MET DIABETES NAAR SCHOOL

Om ouders en hun schoolgaande kinderen te helpen met diabetes op school, zijn er verschillende hulpmiddelen beschikbaar. Zo heeft Stichting Zorgeloos met diabetes naar school een handzame gids gemaakt. Voortgezet onderwijs is zowel digitaal als in een mooi blik verkrijgbaar, met informatieve diabetesbrochures voor scholen, voor de leerling en de ouders. In het blik bevindt zich ook een diabetespas die u kunt invullen met signalen van een hypo of hyper, wat uw kind tijdens de les mag en wie er in geval van nood gebeld moet worden.

Kijk ook op [zorgeloosmetdiabetesnaarschool.nl](http://zorgeloosmetdiabetesnaarschool.nl)



## ‘De overgang naar de middelbare school had minder impact dan verwacht’

Andere klasgenoten, verschillende leraren, zelfstandig zijn. Voor veel jongeren is de overstap naar de middelbare school een spannende overgang. Ook voor kinderen met diabetes. En hoe ervaren hun ouders die verandering? Moeten ze hun kinderen begeleiden of juist loslaten? Catelijne Boer-Verkerk, moeder van Co, vertelt dat de overgang positief kan uitpakken.

Co Boer heeft vier jaar diabetes type 1. Hij is elf en woont met zijn zusje Femke en zijn ouders in het Zeeuwse Kamperland. Co is dit jaar gestart op het Goese Lyceum. Hij krijgt er les in talen, geschiedenis, aardrijkskunde, biologie, tekenen, muziek en wiskunde. Naast het lessenpakket volgt hij het Technasium, een havo/vwo-opleiding waar wetenschap centraal staat. Co leert er onderzoeken, ontwerpen, maquettes bouwen en deze presenteren. ‘Co heeft duidelijk vwo-niveau’, zegt Catelijne, moeder van Co en secretaresse bij Stichting Kinderdiabetes Zeeland. ‘Maar vanwege zijn diabetes zit hij in een gemengde havo/vwo-klas.’ Alleen vwo zou Co te veel energie kosten, wat effect zou hebben op zijn waarden. Omdat Co meer lessen volgt, mag hij de gymles

overslaan. ‘Hij beweegt voldoende hoor; hij judoot en hij fietst elke dag.’

**Stressvol begin** - Sinds de overgang naar de middelbare school moet Co een behoorlijke afstand afleggen. Dagelijks fietst hij 22 kilometer heen en weer 22 terug. Ondanks zijn elektrische fiets is hij twee uur per dag onderweg. ‘Dat was in het begin stressvol voor ons’, vertelt Catelijne. ‘Sporten en bewegen hebben namelijk direct effect op de waarden van onze zoon. Ze dalen heel snel, waardoor hij vooral ’s nachts in een hypo terecht kan komen.’ Aan de andere kant zorgden spanning en stress over de overgang naar de middelbare school juist voor hoge waarden, die soms niet naar beneden te krijgen waren. Voor de ouders reden om een sensor aan

te schaffen. ‘De sensor is minder accuraat dan een vingerprik, maar meet de hele dag door. Nu de spanning gezakt is, en Co constant zijn waardes kan aflezen, kan hij er beter op anticiperen. Co’s waarden zijn de laatste week rond de 7 mmol/l, wat vrij stabiel is.’

**‘De Oase’** - Co’s ouders waren bezorgd. Wisten ze op een nieuwe school wel wat stress en extra kilometers met een kind met diabetes kunnen doen? De ouders gingen een gesprek aan op het Goese Lyceum. Een school met een zorgplan. ‘In het zorgplan staat beschreven hoe de school met diabetes omgaat’, licht Catelijne toe. ‘Leerlingen met diabetes krijgen bijvoorbeeld een diabetespas. Zo weten alle schoolmedewerkers dat een leerling diabetes heeft.’ Docenten weten ook dat Co bijvoorbeeld in de klas mag eten of insuline moet toedienen. Daarnaast heeft de school extra begeleiding en extra toetstijd voor kinderen met diabetes. ‘Tijdens het gesprek met de mentor en de zorgcoördinator hebben we ook Co’s medicijngebruik doorgenomen. Het Goese Lyceum is een fijne school, waar het goed

geregeld is’, aldus Catelijne. ‘En ze hebben een aparte, stille ruimte’, vult Co aan. ‘Die heet ‘De Oase’. Daar zijn ook andere kinderen met diabetes, of bijvoorbeeld kinderen met ADHD die er kunnen rusten of even slapen.’

**Loslaten** - Catelijne kan haar zoon nu geruster loslaten. ‘De overgang had uiteindelijk minder impact dan we verwacht hadden. Vooral de eerste dagen waren erg spannend, maar nu voelt het goed. Het gesprek maakte de overgang voor ons gemakkelijker, en Co bewijst dat hij het alleen aankan. Binnen een week was hij al een stuk zelfstandiger!’ Co vindt het bovendien leuk op school. ‘Tijdens het voorstelronde vertelde ik wie ik was en waar ik woonde. Toen ik weer wilde gaan zitten, vergat ik bijna te vertellen dat ik diabetes heb! Dus toen ben ik maar weer opgestaan en heb erover verteld. Niemand vond dat raar, ik zit in een heel leuke klas!’



Op [mediqdirectdiabetes.nl/diactueel](http://mediqdirectdiabetes.nl/diactueel) leest u 10 Tips van Catelijne de Boer voor uw schoolgaande kind

## Sparen met Gluky!

Kinderen met diabetes kunnen door bij Mediq Direct Diabetes hun diabeteshulpmiddelen te bestellen, sparen voor leuke cadeaus met het Gluky Spaarprogramma. Bovendien heeft deze kindervriend speciale diabetesdagboekjes, een pompdagboekje en een strip waarin kinderen samen met Gluky meer kunnen leren over hun diabetes. Alles over Gluky leest u op [mediqdirectdiabetes.nl/Kids](http://mediqdirectdiabetes.nl/Kids)



## OUDECURSUS POSITIEF COACHEN

Wanneer kan mijn kind met diabetes zelfstandig mee op kamp? Dit is slechts één van de vele vragen waarmee ouders van kinderen met diabetes worstelen. Het loslaten van je kind is moeilijk, zeker als er diabetes in het spel is.

Het Kinder Diabetes Centrum Nijmegen (KDCN) heeft de oudercursus 'Los Vast' ontwikkeld, een cursus waarin ouders en verzorgers van kinderen met diabetes in drie groepsbijeenkomsten leren hoe ze hun kind met diabetes op een positieve manier naar zelfstandigheid kunnen begeleiden. Psycholoog Lianne Wiltink, verbonden aan het KDCN, licht toe: 'Uit onderzoek weten we dat de ouder-kindrelatie veel invloed heeft op de manier waarop een kind omgaat met diabetes. Een positieve benadering kan leiden tot een actieve omgang met diabetes, ook op latere leeftijd. In de praktijk is dit soms moeilijk omdat veel ouders van kinderen met diabetes kampen met gevoelens van angst en bezorgdheid. In de oudercursus Los Vast leren ze hoe ze, ondanks deze verzwaarde omstandigheden, hun kind op een motiverende manier kunnen coachen naar zelfstandigheid.'

Vanaf maart/april 2018 wordt de oudercursus 'Los Vast' aangeboden op meerdere kinderdiaabetespoli's in Nederland. De cursus wordt ondersteund met een groeimodel en een app, die ook door kinderen en jongeren met diabetes gebruikt kan worden. Meer informatie: [diabetesgroeimodel.nl](http://diabetesgroeimodel.nl) of informeer op uw diabetespoli.



FOTO: HANS PETER VAN VELTHOVEN

De zanger van Bløf, Paskal Jakobsen, is ambassadeur van Stichting KinderDiabetes. Uit ervaring weet hij hoe belangrijk het is dat je er niet alleen voor staat met diabetes. Zijn neefje Samuel heeft diabetes type 1

## Doe mee aan de campagne #nietalleen

Op Wereld Diabetesdag 14 november startte Stichting KinderDiabetes met de campagne #nietalleen. In de campagne roept de stichting kinderen met diabetes en hun omgeving op om foto's te plaatsen op sociale media die laten zien dat je diabetes type 1 niet alleen hebt, ook al voelt dat soms wel zo. Want: wie staat er naast jou als het om je diabetes gaat? Je ouders, broertjes, zusjes, oma's, opa's, juffen, meesters, vrienden en/of vriendinnen? Dat de campagne aan een behoefte voldoet, bleek uit de stroom van - vaak ontroerende foto's - die op Wereld Diabetesdag op Facebook, Twitter en Instagram verschenen. De campagne loopt nog, dus neem een kijkje of plaats je eigen foto.

## 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](mailto:info@diactueel.nl). Meedoen kan tot 1 februari 2018. De oplossing van de vorige rebus was: Veel plezier in de vakantie. De winnaar van de vorige rebus was **Bastiaan Beekman uit Winschoten**. Van harte proficiat!

## 'Mama heeft diabetes'



Je zult als kind je moeder maar in coma op de bank vinden, als je thuiskomt van een middagje voetballen. Dat is flink schrikken. Het overkomt Jasper van tien in het boek 'Mama heeft diabetes'. Er zijn al veel boeken voor kinderen die zelf diabetes hebben, maar voor kinderen die een ouder hebben met diabetes, was er niets. Daarom schreef Willeke Mulder, moeder met diabetes type 1 en twee kinderen, samen met tekstschrijver Ansje Bootsma het boek 'Mama heeft diabetes'. Het boek viel dit jaar in de prijzen bij 'Het Beste Diabetesidee' van het Diabetes Fonds.

'Mama heeft diabetes' is verkrijgbaar via de website [mamaheeftdiabetes.nl](http://mamaheeftdiabetes.nl). Het boek kost € 14,99. Een deel van de opbrengst gaat naar het Diabetes Fonds.

## Colofon

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

### Redactie

Pauline Teijssen, Irene Seignette

### Medische supervisie

Marlies Wouters, Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

### Ontwerp en opmaak

Vormwachtters, Apeldoorn

### Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

### Advertentieacquisitie

Pauline Teijssen, Mediq Direct Diabetes, e-mail: [Pauline.Teijssen@mediq.com](mailto:Pauline.Teijssen@mediq.com)

### Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

### Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Raphaël Drent Fotografie, Nathalie Ekemans, Toon Hendriks Fotografie, Hugo de Jong Fotografie, Just Justa, Ed Kooreman Fotografie, Marieke Lodder Fotografie, Corien Maljaars, Bram Petraeus (o.a. coverfoto) en Hans Peter van Velthoven.

### Redactieadres

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

### Meer informatie

[www.mediqdirectdiabetes.nl](http://www.mediqdirectdiabetes.nl)

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

Diactueel bevat geen persoonlijke medische adviezen. Voor (wijzigingen in) de behandeling dient u uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige te raadplegen. Diactueel aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade als gevolg van het gebruik van informatie uit deze uitgave. Mediq Direct Diabetes kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor onjuiste prijzen, druk- of zetfouten. Afbeeldingen kunnen afwijken. Prijzen onder voorbehoud. U kunt altijd bezwaar maken indien u geen informatie (meer) wenst te ontvangen. Wij zullen u dan niet langer informatie sturen. U hebt voorts de mogelijkheid om uw persoonsgegevens, die wij hebben verwerkt om deze uitgave te verzenden, in te zien en deze te verbeteren, aan te vullen, te verwijderen of af te schermen indien deze feitelijk onjuist, onvolledig, of irrelevant zijn, of in strijd met een wettelijk voorschrift worden verwerkt. Voorts heeft u onder omstandigheden het recht tegen de verwerking van uw persoonsgegevens verzet aan te tekenen. Wij beëindigen de verwerking terstond, indien wij het verzet gerechtvaardigd achten. Indien u één van de voornoemde rechten wenst uit te oefenen, of anderszins vragen of opmerkingen heeft, kunt u contact opnemen met het bovenstaand redactieadres.

ISSN nummer 1877-6396

De volgende uitgave van Diactueel verschijnt in het voorjaar van 2018.





# ALTIJD JE GLUCOSEWAARDEN WETEN?



## DEXCOM G5® MOBILE – CONTINU GLUCOSE METEN (CGM)

DEXCOM G5® toont:

- Elke 5 minuten uw glucosewaarde op uw compatibele smartphone, tablet of smartwatch.\*
- Waarschuwing als uw glucosespiegel te hoog of te laag dreigt te worden.
- Als u het wenst, zijn uw glucosewaarden via de Dexcom Follow app ook beschikbaar voor anderen. \*\*

Het maakt niet uit waar je bent, je weet het altijd.  
Leer meer op: [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)

De actuele lijst met geschikte apparaten is te vinden op: [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility)

\*\* Een internetverbinding is noodzakelijk.



**dexcom** | G5®  
mobile

 **Zkope HealthCare**

[www.zkopehealthcare.com](http://www.zkopehealthcare.com)  
[sales@zkopehealthcare.com](mailto:sales@zkopehealthcare.com)

☎ 046-7507707