

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes



Barry Thiele heeft diabetes type 1

‘Diabetes is net als survivallen,
niet makkelijk’

14

Cadeautips en
aanbiedingen voor de
decembermaand

22

Intermittent fasting
of ketogeen dieet.
Iets voor u?

26

Heeft diabetes
invloed op je
manier van denken?



MEDIQ

Direct Diabetes



04



06



16

Hoe gaat het met de kunstmatige alvleesklier van **Robin Koops?**

06 'Diabetes is net als survivallen, niet makkelijk'

Barry Thiele

11 Alles op één moment thuisbezorgd: **diabeteshulpmiddelen, insuline en herhaalmedicatie**

EN VERDER

DIAWEETJES

- Positief leven met diabetes door coaching 04
- Spieren kweken en mealprepping 05
- 'Bewegen is gezond, verbindt en maakt vrolijk' 05

ZORGVERZEKERING

- Verandert u van zorgverzekeraar? 12

PANELVRAAG

- Welke fases doorloopt u met diabetes? 21

RECEPT

- Cantuccini van Natascha 28

KIND & OUDERS

- **Succesvolle Kidz&Ko familiedag 30**
- Maak je droom waar! 31

14 Cadeautips en aanbiedingen voor de decembermaand



Diabetes heeft veel gezichten

FOTO: ROBERT AARTS PHOTOGRAPHY



30

De wonderde wereld van insulinepennaalden

16

Intermittent fasting of een ketogeen dieet. Iets voor u?

22

Yorick start een podcast: **High on Insuline**

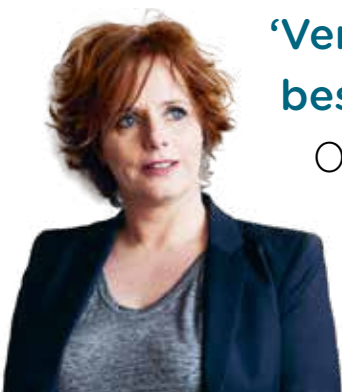
25

Heeft diabetes invloed op je manier van denken?

26

‘Verkeerde vrienden bestaan niet’

Opvoedkwesties met Marina van der Wal



29

O nlangs overleed een goede vriend van mij aan de gevolgen van diabetescomplicaties. Hij woonde op Bali en had beperkt toegang tot medicijnen en medische zorg. Hij is maar 43 jaar geworden. Dan voel je je machteloos, want je kunt niets doen.

Tegelijkertijd realiseer ik me dan hoe goed de diabeteszorg in Nederland is geregeld. Hier heeft iedereen toegang tot medicijnen, medische zorg en hulpmiddelen. In de kleine twintig jaar dat ik nu in de diabeteswereld werk, is zelfmanagement een vast onderdeel geworden in het leven van veel mensen met diabetes. Dit helpt hen echt om beter ingesteld te raken.

De herinnering aan mijn Balinese vriend staat in schril contrast met het enthousiasme van de diabetespoli's en collega's waarmee ik activiteiten organiseer voor kinderen en volwassenen met diabetes (zie ook pagina 30). Bijeenkomsten waar ze kennis met elkaar kunnen maken en even niet alleen zijn met hun diabetes. Voeger nam ik mijn zonen wel eens mee naar de kinderactiviteiten. Ze waren dan altijd erg onder de indruk van al die kinderen die zichzelf moesten prikken en spuiten.

Diabetes heeft veel gezichten en kent verschillende fases. In deze Diactueel leest u meer over de fases die mensen doorlopen in relatie tot hun diabetes.

Hans Verhoeven, accountmanager Mediq Direct Diabetes



Positief leven met diabetes door coaching

Hoe kan ik diabetes zo goed mogelijk inpassen in mijn leven? Hoe bewaak ik mijn grenzen? Hoe kan ik omgaan met onbegrip en vooroordelen? Misschien spelen deze vragen regelmatig door uw hoofd maar komt het er niet van om ze met uw diabetesverpleegkundige te bespreken. Of vindt u de stap naar een (medisch) psycholoog te groot? Wellicht kan een coach u dan helpen?

Judith van den Reek heeft zelf neonatale diabetes en helpt als leefkrachtcoach mensen met diabetes om op een positieve manier met hun diabetes om te gaan. Ze leert u om contact te maken met uw lichaam en de aandacht te richten op wat u wilt binnen uw fysieke mogelijkheden. Want daar zit de winst om een waardevol leven voor uzelf te creëren. Vanuit haar praktijk LeefKrachtig biedt Judith zowel face-to-face als online coaching aan. Ook kunt u er een online groepsprogramma van drie maanden volgen dat wordt aangevuld met 1-op-1 contact.

10% KORTING

Via judithvandenreek.nl kunt u een afspraak maken voor een **gratis kennismakingsgesprek**. Lezers van Diactueel krijgen bovendien **10% korting** op een LeefKrachtig-pakket. Gebruik hiervoor kortingscode **Diactueel-03/2019** bij het invullen van het contactformulier.

Hoe gaat het met de kunstmatige alvleesklier van Robin Koops?

Op maandag 23 september 2019 werd Robin Koops in De Wereld Draait Door uitgeroepen tot Nationaal Icoon. Met deze prijs krijgt hij ondersteuning van het kabinet om zijn kunstmatige alvleesklier de *Inreda AP* op de markt te brengen. Robin Koops heeft diabetes type 1 en gebruikt de kunstmatige alvleesklier, die hij samen met zijn bedrijf ontwikkelde, nu zelf een jaar. Sindsdien voelt hij zich fitter, is helderder, zit 85% van de tijd met zijn glucosewaarden binnen de streefwaarden, en gebruikt in plaats van 120 nog maar 50 eenheden insuline per dag. Hiervoor hoeft hij niets te doen: geen glucosewaarden te meten, geen insuline toe te dienen en geen koolhydraten te tellen. Uniek is dat de Inreda AP naast insuline, ook glucagon kan toedienen. Glucagon is het hormoon dat ervoor zorgt dat de glucosewaarden weer stijgen als ze te laag zijn. Hiermee behoren hypo's dus ook tot het verleden. Zodra het CE-keurmerk binnen is, vermoedelijk mei 2020, krijgen honderd mensen met diabetes type 1 verspreid over verschillende ziekenhuizen de kunstmatige alvleesklier. Als alles volgens plan verloopt, verwacht Koops dat de Inreda AP in 2023 voor een grote groep mensen met diabetes type 1 beschikbaar zal zijn.

Inredadiabetic.nl

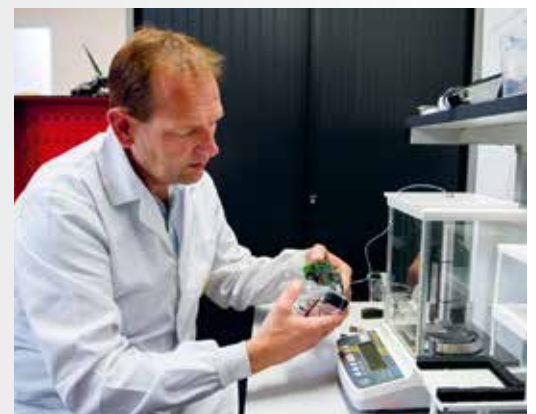


FOTO: JACQ ROOS FOTOGRAFIE



Spieren kweken en mealprepping

Spieren kweken en mealprepping? Ronnie van der Linden (28) doet het en deelt zijn kennis, ervaring en praktische tips op het platform ronniesdosis.nl. Ronnie heeft diabetes type 1 sinds zijn zesde. Momenteel doet hij een negentigdaagse challenge waarin hij zich volledig focust op het kweken van spiermassa. Om doordeweeks en op het werk gezond te kunnen eten en zeker te zijn van stabiele glucosewaarden, doet Ronnie aan mealprepping. Dit houdt in dat hij zijn maaltijden vooraf klaarmaakt, om ze op een later moment te eten. Zo is hij niet gebonden aan eten dat op een bepaald moment warm of koud wel of niet beschikbaar is. Hoe hij dit doet leest u op ronniesdosis.nl.

Recent heeft Ronnie het E-book *Fit met Diabetes* gelanceerd. Een boek met praktische informatie en stappenplannen voor het integreren van gezonde voeding en sport in uw leven. | **te downloaden op ronniesdosis.nl | € 9,95.**

‘Bewegen is gezond, verbindt en maakt vrolijk’

Op 28 september 2019 werd de jaarlijkse Nationale Diabetes Challenge (NDC) afgesloten met een zeer geslaagd NDC-festival in Den Haag. Aan deze challenge deden 214 wandelgroepen uit heel Nederland mee. Voorafgaand aan het festival trainden de groepen in hun eigen buurt wekelijks onder begeleiding van een zorgverlener, sportprofessional, welzijnsmedewerker of wandelliefhebber.

Het IJsselland Ziekenhuis uit Capelle aan den IJssel was een van deelnemende wandelgroepen. Diabetesverpleegkundige Henry Nouwen: ‘Onder leiding van Ruud Goedkoop van VitaMotionNow bereidde onze groep zich voor op de landelijke finale. Gekleed in een NDC-shirt togen we in een door Mediq Direct Diabetes mogelijk gemaakte touringcar naar Den Haag. De stemming zat er al snel in en ondanks dat de weergoden ons op de proef stelden, hebben alle deelnemers hun afstand, variërend van drie tot twintig kilometer met verve afgelegd. Het was een gezamenlijke overwinning en veel deelnemers behaalden ook een persoonlijke triomf. Door mee te doen aan de NDC kregen ze een betere conditie en hebben ze vaak minder medicatie nodig. Het was fantastisch om te zien dat bewegen gezond is, verbindt en vrolijk maakt.

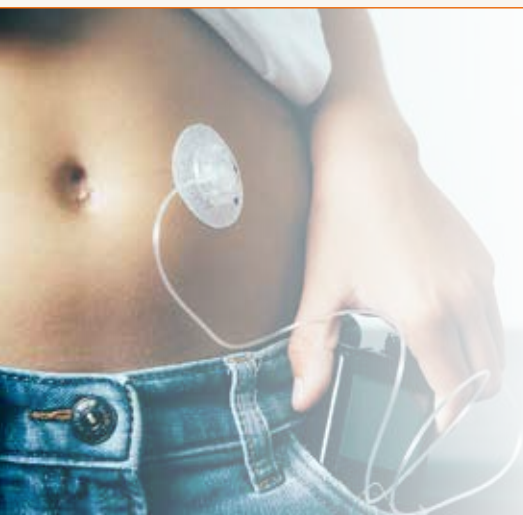
De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation (BvdGF).

nationalediabeteschallenge.nl



Heeft u uw vakantieleenpomp al teruggestuurd?

De zomervakantie lijkt alweer lang geleden. We hopen dat u er met fijne herinneringen aan terugdenkt. Sommige mensen lenen tijdens de vakantie een reserve insulinepomp van hun insulinepompfabrikant. Mocht u deze leenpomp nog niet hebben teruggestuurd, dan vragen we u dit alsnog zo snel mogelijk te doen. Alvast hartelijk dank.





‘Het is fijn als mensen met diabetes elkaar kunnen helpen door hun ervaringen te delen’

Barry Thiele

‘Diabetes is net als survivallen, niet makkelijk’

Barry Thiele is docent elektrotechniek. Hij woont samen met zijn vriendin in Ulft, heeft twee kinderen en houdt van mediteren en survivallen. Dit laatste om wat energie kwijt te raken, en ook omdat het goed is voor zijn gezondheid. Acht jaar geleden kreeg hij de diagnose diabetes type 1. Hoe hij toen met zijn ziekte omging, is heel anders dan hoe hij er nu in staat: ‘Het gaat in fases. In het begin ben je onwetend en accepteer je alles wat ze je in het ziekenhuis vertellen. Nu creëer ik mijn eigen structuur en kom ik nog maar twee keer per jaar in het ziekenhuis.’

TEKST: SUZAN VAN LOENEN FOTO'S: TOON HENDRIKS

We ontmoeten Barry in een restaurant vlakbij de school waar hij werkt. Snel maakt hij op zijn laptop een zin af en dan is hij klaar om zijn verhaal te vertellen. Iets wat hij al eerder deed en graag doet: ‘Ik wist lange tijd niet of ik mijn diabetes wilde delen. Toen startte ik een blog, maar schrijven bleek niet helemaal mijn ding...’ Hij wilde een methodiek voor mensen met diabetes ontwikkelen en deze via zijn eigen blog verspreiden. Maar één methodiek om met diabetes om te gaan: ...die bleek eigenlijk niet te bestaan.

Ervaring delen - Het bloggen zette hij na een tijdje aan de kant. Zijn ervaring met diabetes deelt hij nog steeds als mensen erom vragen. ‘Het is fijn als mensen elkaar kunnen helpen door ervaringen te delen. In het ziekenhuis gaat het vaak om de medische kant, iets dat zeker ook belangrijk is’, benadrukt Barry. ‘Maar van elkaar kunnen we ook veel leren.’

Vier fases - Barry's leven met diabetes kent verschillende kanten die hij grofweg indeelt in vier fases. Allereerst de diagnose: het wennen aan het hebben van een ziekte en leren omgaan met de nieuwe situatie. Daarna kwam de gewenning: hij moest zijn eigen modus met diabetes vinden. Daarop volgde een moeilijkere periode, een dip. Tot slot de vierde fase, die waarin Barry zich nu bevindt. ‘Ik heb de structuur die ik wil en accepteer mijn diabetes. Om daar te komen, had ik echt hulp nodig. Dat kon ik niet alleen.’

Eerste jaren - Even terug naar dat eerste jaar met diabetes type 1. Ziekenhuis in, ziekenhuis uit, langs artsen en diabetesverpleegkundigen. Leren wat diabetes is, welke plek het inneemt in je leven, wat je ervoor moet doen en laten. Te weten komen hoe je lichaam werkt, hoe het reageert op voeding, sport en stress. ‘Ik was onwetend, maar leerde in korte tijd zoveel over mezelf, over mijn lichaam én de technische aspecten van diabetes. Ik deed trouw wat de arts me vertelde en volgde de schema's die voor mij waren gemaakt.’ Op die manier wende Barry aan het ritme dat diabetes aan zijn leven gaf.

‘Ik deed trouw wat de arts me vertelde en volgde de schema's die voor mij waren gemaakt’

De dip - Na een jaar of twee kwam de dip: mensen in zijn omgeving stopten met vragen naar zijn gezondheid, ‘alsof het er nu gewoon bij hoorde’, hij zat niet lekker in zijn vel, twijfelde over zijn werk én schommelde met zijn bloedsuikers. ‘Alles beïnvloedt elkaar als je diabetes hebt.’





Je werk- en privésituatie hebben effect op je diabetesmanagement en omgekeerd.' Er moest wat gebeuren, vond Barry. Dus schakelde hij de hulp in van professionals en sprak hij met mensen in zijn omgeving.

Structuur - Het resultaat? Hij ontwikkelde een passie om zijn diabetes beter te reguleren. Hij begon regelmatig te mediteren en ging twee keer per week survivallen; een zware vorm van duursport waarbij je veel van je lichaam vraagt. Daarnaast maakte Barry twee jaar geleden de overstap naar een baan als docent. Het contact met leerlingen en de structuur van zijn baan hielpen hem om zijn diabetes beter te regelen. In plaats van uren in de auto te rijden, fietst hij nu van zijn woonplaats Ulfth naar zijn werk in Doetinchem. Ook sport hij meer en snoept hij minder.

Frustratie eruit - Een dag in het leven van Barry bestaat uit meerdere keren bloedsuikers meten, 'de echte ijkpunten op een dag', vaste eetmomenten, 'en af en toe iets te veel chocola' en natuurlijk lekker sporten, 'frustratie eruit en energie erin'. Zijn bloedsuikers legt hij vast in de DiaCare app: iets dat hem structuur geeft. Eens in de twee à drie weken neemt hij de tijd om zijn waardes in de app te bekijken en zo nodig zijn diabetes bij te sturen.

Rustiger vaarwater - De laatste tijd is hij niet ontevreden. 'In grote lijnen gaat het heel goed. Ik zie wel dat ik aan het eind van de middag weer minder moet snoepen. Daar gaan mijn suikers gewoon van schommelen.' Hij heeft slechtere tijden gekend en is eigenlijk best blij met hoe het nu gaat: 'Na de fases die ik de afgelopen jaren heb doorgemaakt, zit ik nu in wat rustiger vaarwater. Ik weet hoe diabetes werkt en ik ken mijn lichaam.'

Survivallen - Barry heeft zijn lichaam ook beter leren kennen door het survivallen. 'Dan moet je echt luisteren naar je lijf. Als ik twee uur wil gaan rennen, meet ik eerst mijn glucosewaarde. Laatst hadden we met de club een frietje gegeten en zouden daarna aan de bak gaan.'

'Als ik mijn diabetes goed wil regelen, moet ik daar ook voor trainen'

INSTELLEN



‘Na de fases die ik de afgelopen jaren heb doorgemaakt, zit ik nu in rustiger vaarwater. Ik weet hoe diabetes werkt en ik ken mijn lichaam’

Toen heb ik toch nog even mijn bloedsuiker gemeten en zag dat ik laag zat. Dan moet ik echt eerst wat suiker naar binnen gooien om te kunnen survallen.’

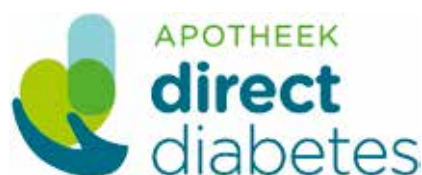
Doorzettingsvermogen - Het survallen is een belangrijk onderdeel van Barry's leven. Zoals gezegd zorgde het ervoor dat hij naar zijn lichaam leerde luisteren, en dit heeft hem mentaal sterker gemaakt. ‘Diabetes is net survallen: je komt blokkades tegen en vindt obstakels op je pad. Dan kan je twee dingen doen: stilstaan en ernaar kijken óf besluiten eroverheen te gaan.’ Barry doet liever het laatste, al vergt dat wel wat moeite en doorzettingsvermogen: ‘Diabetes is, net als survallen, niet makkelijk.’

Trainen, trainen, trainen - Als hij over een hoge balk of muur wil klimmen of twee uur door het bos wil rennen, moet hij hier voor trainen. Barry: ‘Als ik mijn diabetes op een goede manier wil regelen, als ik goed ingesteld wil zijn, dan moet ik daar eigenlijk ook voor trainen.’ Hij hoopt dat andere mensen met diabetes dat ook gaan inzien: ‘Neem de tijd om uit te vinden hoe je lichaam werkt, wat diabetes voor jou betekent en hoe jij het best ingesteld raakt. Dat gaat niet in een paar weken tijd.’

Gewoon goed - Voor zichzelf hoopt Barry dat het vooral zo blijft zoals het nu gaat. ‘En als het even minder gaat, hoop ik dat ik de weg weer vind om het op te pakken.’ Af en toe schiet de angst voor complicaties door zijn hoofd. Barry: ‘Maar daarvoor kom ik nog twee keer per jaar in het ziekenhuis, dan wordt alles getest. Je moet daar ook niet de hele dag mee bezig zijn. Voor nu gaat het gewoon goed.’

Kwartaalservice

Hulpmiddelen, insuline & medicatie
In één zending thuis geleverd!



4x per jaar
afgesproken
levering thuis



overdag,
avond of
zaterdag



sms
30 min. voor
bezorging



geen factuur,
geen
vezendkosten

MEER INFORMATIE OF DIRECT AANVRAGEN?

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

Ontvang ook uw insuline en herhaalmedicatie via **Mediq Direct Diabetes**

Herkent u dit? U wilt insuline uit de koelkast pakken en ziet dat deze bijna op is. Of u bent vergeten uw medicatie op te halen bij de apotheek. Vanaf nu hoeft u zich hierover geen zorgen meer te maken, want Mediq Direct Diabetes kan uw insuline en herhaalmedicatie bij u thuisbezorgen, tegelijk met uw diabeteshulpmiddelen. Zelfs de herhaalmedicatie van gezinsleden kan in de service opgenomen worden.

Als u gebruikmaakt van de Kwartaalservice van Mediq Direct Diabetes krijgt u uw diabeteshulpmiddelen, uw insuline en uw overige herhaalmedicatie, voor bijvoorbeeld uw cholesterol of bloeddruk, vier keer per jaar thuisbezorgd op een met u afgesproken datum. **U hoeft hiervoor geen bestelling meer te doen, geen recept aan te vragen en niet meer naar de apotheek.** Mediq Direct Diabetes houdt bij wanneer u weer nieuwe insuline, medicatie en hulpmiddelen nodig heeft.

Behoud van flexibiliteit - Overigens zit u nergens aan vast. Twee weken voordat u een nieuwe bestelling ontvangt, krijgt u van Mediq Direct Diabetes een herinneringsmail. Op dat moment kunt u uw bestelling nog aanpassen zodat u nooit te weinig maar ook nooit te veel geleverd krijgt. Verandert er niets, dan hoeft u niets te doen. U ontvangt dan automatisch uw diabeteshulpmiddelen en -medicatie op de afgesproken datum. Op de bezorgdatum ontvangt u een sms-bericht waarin staat op welk dagdeel u de bestelling kunt verwachten.

Gekoelde insuline - PostNL verzorgt de leveringen voor mensen die alleen diabetes-hulpmiddelen bij Mediq Direct Diabetes bestellen. Mensen die daarnaast ook hun insuline en overige herhaalmedicatie via ons ontvangen, krijgen vier keer per jaar zowel

hun diabeteshulpmiddelen, insuline en overige herhaalmedicatie tegelijk geleverd door Omega Logistics. Omega Logistics is gecertificeerd volgens de laatste regels en richtlijnen voor medicijntransport. De insuline wordt gekoeld geleverd en alle chauffeurs zijn Good Distribution Practices-getraind. Ze weten precies hoe ze moeten omgaan met medicatie en aanverwante producten. Zo zullen ze uw pakket nooit bij uw burens afgeven, omdat het om medicatie gaat. Het is overigens wel mogelijk om met onze klantenservice een apart afleveradres af te spreken.

Geen omkijken - Veel mensen gingen u voor en maken naar tevredenheid gebruik van de Kwartaalservice. Zo zegt een klant: 'In het verleden gebeurde het weleens dat ik een nieuwe insulineampul uit de koelkast wilde pakken en tot de ontdekking kwam dat ze op waren. Heel lastig, zeker als dit net voor het weekend was. Met de Kwartaalservice kan dit niet meer gebeuren en heb ik er geen omkijken meer naar.'

Belangstelling? - Neem contact op met de Klantenservice via de gratis Service- en Bestellijn 0800 - 022 18 58 of bekijk de animatiefilm op mediqdirectdiabetes.nl/kwartaalservice.

Verandert u van zorgverzekeraar?

Het einde van het jaar nadert en dat is het moment om stil te staan bij uw zorgverzekering. Blijft u bij dezelfde zorgverzekeraar of overweegt u over te stappen? Waar kunt u zoal op letten?

TEKST: IRENE SEIGNETTE ILLUSTRATIE: ANNE LUCHIES

Kijk of u uw eigen risico gespreid kunt betalen -

In 2020 blijft het eigen risico € 385,-. Dit is een fors bedrag. Het eigen risico heeft betrekking op uw basisverzekering. Omdat het merendeel van de diabeteszorg vergoed wordt vanuit de basisverzekering, betekent dit dat u in het begin van het jaar vaak voor hoge kosten komt te staan. Is dat voor u een te grote financiële belasting? Kijk dan of het mogelijk is het eigen risico gespreid te betalen. Voor een bezoek aan uw huisarts geldt geen eigen risico en ook kinderen onder de achttien betalen geen eigen risico.

Check uw polisvoorwaarden ook als u niet van zorgverzekeraar wisselt -

Het is belangrijk om voor het einde van het jaar uw polisvoorwaarden te controleren, ook als u niet van plan bent om over te stappen. Zorgverzekeraars sluiten ieder jaar opnieuw contracten met behandelaars en leveranciers van hulpmiddelen. Als uw zorgverzekeraar volgend jaar geen contract meer met uw zorgverlener of leverancier heeft, krijgt u

de kosten mogelijk niet meer, of slechts ten dele, vergoed. Een geruststelling: Mediq Direct Diabetes heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Heeft u een budgetpolis? Controleer dan wel de polisvoorwaarden.

Zeg uw aanvullende verzekering niet op voordat u een andere heeft afgesloten -

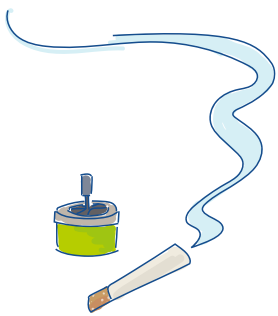
Naast de verplichte basisverzekering kunt u ervoor kiezen een aanvullende verzekering af te sluiten. Voor de zorg uit deze verzekering betaalt u geen eigen risico. Of u een aanvullende verzekering nodig heeft, is afhankelijk van uw persoonlijke situatie. In deze polissen kunt u bijvoorbeeld kiezen voor uitgebreide tandartszorg, kosten voor lenzen en brillen, langdurige fysiotherapie behandelingen en veel alternatieve geneeswijzen. Sommige zorgverzekeraars vragen een gezondheidsverklaring voor een aanvullende verzekering en kunnen op basis hiervan besluiten u wel of niet te accepteren. Zeg daarom uw aanvullende verzekering nooit op voordat u een andere heeft afgesloten. Voor de basisverzekering heeft u geen gezondheidsverklaring nodig. Hiervoor hebben de zorgverzekeraars een acceptatieplicht.

Goed vergelijken loont - Om te kijken welke zorgverzekering het beste bij u past, kunt u een zorgvergelijker invullen op internet. Deze vergelijkingssites adviseren u welke verzekering voor u het meest geschikt is. Soms kunt u de verzekering met een korting aanvragen via de betreffende zorgvergelijker. Dit is afhankelijk van de contracten die de zorgvergelijker heeft met de zorgverzekeraars. Het loont dus de moeite om meerdere vergelijkingssites in te vullen. Bekende zorgvergelijkers zijn: **independenr.nl**, **consumentenbond.nl** en **zorgwijzer.nl**

BELANGRIJKE DATA!

Wilt u veranderen van zorgverzekeraar? Dan zijn de volgende twee data belangrijk:

- **31 december 2019:** de uiterste datum waarop u uw huidige zorgverzekering kunt opzeggen
- **31 januari 2020:** de uiterste datum voor het afsluiten van een nieuwe zorgverzekering. Alleen mogelijk als u uw oude zorgverzekering uiterlijk 31 december heeft stopgezet. Uw zorgverzekering gaat dan met terugwerkende kracht in op 1 januari 2020.

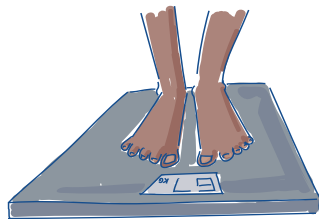


VERGELIJK



Geen eigen risico bij stoppen met roken

In 2020 geldt er geen eigen risico meer voor stoppen-met-rokenprogramma's, die vergoed worden vanuit het basispakket. Het gaat hierbij om programma's waarvan is aangetoond dat ze werken. Medicatie wordt alleen vergoed in combinatie met een stoppen met rokenprogramma. U krijgt dan naast medicijnen ook (persoonlijke) begeleiding. Op rokeninfo.nl ziet u welke programma's de verschillende zorgverzekeraars vergoeden.



Aan de slag met uw gewicht en leefstijl?

Wilt u in 2020 gezonder leven en kunt u hierbij wel wat hulp gebruiken? Kijk dan of uw zorgverzekeraar *Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI)* vergoedt. Dit zijn programma's waaraan mensen met overgewicht kunnen deelnemen. Ze duren gemiddeld twee jaar en begeleiden u bij een gezonde leefstijl en gewichtsverlies. GLI's worden vergoed vanuit de basisverzekering zonder eigen risico, mits ze deel uitmaken van de ketenzorg (informeer bij uw behandelaar).

Het leefstijlprogramma *Keer diabetes2 om* is speciaal ontwikkeld voor mensen met diabetes type 2 en wordt vergoed door een aantal zorgverzekeraars. Informeer bij uw zorgverzekeraar of overleg met uw huisarts.



Zorg voor een gezond gebit

De periodieke controle bij de tandarts zit niet in de basisverzekering. Dit is ongunstig, want diabetes is een risicofactor voor tandvleesontsteking. Omgekeerd kan een tandvleesontsteking de bloedglucosewaarden ontregelen en het risico op meerdere aandoeningen verhogen, zoals beroerten en hartinfarcten. Met een goede tand- en mondzorg kunt u tandvleesontstekingen voorkomen. Helaas moet u hier een aanvullende verzekering voor tandzorg voor afsluiten. Overigens wordt mondzorg wel geheel vergoed voor kinderen tot achttien jaar. Voor orthodontie (bijvoorbeeld een beugel) is wel een aanvullende verzekering nodig.

Vergoede voetzorg

Mensen die langer diabetes hebben, kunnen complicaties krijgen aan de voeten. Goede voetzorg kan dan veel problemen voorkomen. Daarom hebben mensen met een verhoogde kans op voetproblemen, recht op vergoeding van voetzorg, bijvoorbeeld van een medisch pedicure of een podotherapeut. Uw huisarts of diabetesbehandelaar kan vaststellen of u in aanmerking komt voor vergoeding van voetzorg vanuit de basisverzekering.



Bezoek een diëtist

Wist u dat iemand met diabetes de eerste drie behandelingen per kalenderjaar bij een diëtist vergoed krijgt vanuit de basisverzekering? Op deze drie uur is het eigen risico van € 385,- niet van toepassing, mits de diëtist onderdeel uitmaakt van de ketenzorg. Maak hiervan gebruik als u bijvoorbeeld meer wilt leren over het tellen van koolhydraten of het samenstellen van gezonde maaltijden. Uw huisarts kan u informeren over de mogelijkheden en verwijzen naar een diëtist die deel uitmaakt van de ketenzorg.



Meer informatie?

Zorgwijzer.nl

patientenfederatie.nl/zorgverzekeringen

Cadeautips voor de decembermaand

Opa John is jaloers ...

Opa John is veel te dik en is bang dat hij oma Guusje verliest aan buurman Nico, een echte spierbonk. Hij verzint van alles om de aandacht van oma Guusje te trekken. Uiteindelijk gaat hij met behulp van zijn oppaskind Maaïke en het boek *Hoe word ik 100?*, gezond eten, meer bewegen en meedoen aan de avondvierdaagse. Komt het weer goed met oma Guusje?

De gezondste opa van Europa | William Cortvriend en Erna Sassen | 143 p | € 15,- | Uitgeverij Water



Zo leg je uit wat diabetes is

Wil je vriendjes en vriendinnetjes graag uitleggen wat diabetes precies is? Vraag dan het boek *Roos heeft diabetes* of *Joep heeft diabetes* aan de Sint of de Kerstman. In de boekjes leggen Roos of Joep samen met hun moeder uit wat diabetes type 1 is, waarom je je bloedsuiker prikt, insuline spuit en wat je wel of niet mag eten.



**Roos heeft diabetes,
Joep heeft diabetes
| Denise Harsveldt |
Uitgeverij Semolino
| 26 p | € 18,50**

Beken kleur

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 2019 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.



NATASCHA BAKT

Lekker gebak zonder toegevoegde suikers en tarwe: het lijkt onmogelijk maar kan toch! Natascha van der Stelt deelt in *Natascha bakt* ruim 65 recepten voor iedereen die gezond wil genieten. Koekjes, cake, taart en ander groot en klein gebak, allemaal zonder suiker, honing, stroop of suikervervangers. In plaats daarvan worden ze op smaak gebracht met fruit, kaneel, kokos en vanille. De meeste recepten zijn glutenvrij.

ACTIE! BOEK WINNEN?

Diactueel mag drie boeken weggeven. Wilt u meedoen aan deze actie? Mail dan voor 1 december 2019 uw gegevens naar info@diactueel.nl o.v.v. Natascha bakt. Onder de inzenders verloten we drie boeken. De winnaars worden na 1 december bekendgemaakt op mediqdirectdiabetes.nl/diactueel.

Zin in een voorproefje? Kijk op pagina 28 voor een heerlijk recept.

Natascha bakt | Natascha van der Stelt | 160 p | € 22,50 | Uitgeverij Orlando



IN STIJL



Waargebeurd

Ik ben niet van suiker vertelt het waargebeurde verhaal van Judith van den Reek. Judith kampt door haar zwangerschap met een angststoornis, die niet alleen leidt tot een strijd met haarzelf, maar ook haar diabetes compleet ontregelt. Tijdens haar herstel ontdekt ze dat haar diabetesverhaal niet klopt.

Ik ben niet van suiker |
Judith van den Reek | 192 p | € 19,99 |
ikbennietvansuiker.com

Kiest u voor een koolhydraat-beperkte leefstijl?

Wilt u in 2020 aan de slag met een koolhydraatbepaalde leefstijl en kunt u hierbij wel wat hulp gebruiken? Zet dan het boek *Diabetes overwinnen* van diëtist en diabetesverpleegkundige Harriët Verkoelen op uw verlanglijstje. Het boek bevat veel achtergrondinformatie over het hoe en waarom van koolhydraatbepaald eten en bladert lekker door dankzij de foto's, weetjes en korte tekstblokken. Kok Sonja van Veen heeft voor dit boek veel eenvoudige recepten ontwikkeld waarmee u eindeloos kunt variëren.

Diabetes overwinnen |
Harriët Verkoelen | 205 p |
€ 22,95 | Prima Vita



Ga voor chique

Begin november introduceerde Prikkedief.com een nieuwe lijn met pen- en combi clutches, ook voor heren. Zo komt u chique voor de dag en weet u zeker dat u altijd al uw diabetes hulpmiddelen 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 bovendien **15% korting** op uw aankoop.

Gebruik kortingscode FIJNEFEESTDAGEN.

Stijlvolle kerst!

Met deze *Myabetic Marie* schoudertas kunt u eindeloos combineren en verschijnt u stijlvol aan het kerstdiner. Wilt u er een ketting t.w.v. € 13,95 met lange bedel in het goud, koper of zilver bij dragen? Doe dan voor 2 december mee aan de winactie op diabetesfeelgoods.com/winactie.

Bovendien krijgt u t/m 6 december **10% korting** op de gehele collectie (behalve boeken) van diabetesfeelgoods.com, gebruik kortingscode **Diactueel2019**.



Vet belangrijk

Voert u al jaren een strijd tegen de kilo's met vet als grootste vijand? Neem dan de tijd om u te verdiepen in het boek *Vet Belangrijk* van de internisten Mariëtte Boon en Liesbeth van Rossum. In dit boek geven ze opheldering over veel feiten en fabels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers. Overigens ook een interessant boek voor mensen die geen strijd voeren tegen de kilo's.

Vet belangrijk | Mariëtte Boon en Liesbeth van Rossum |
288 p | € 20,99 | Ambo Anthos

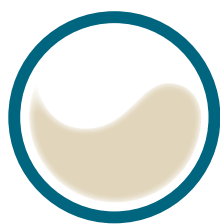


De wonderre wereld van insulinepennaalden

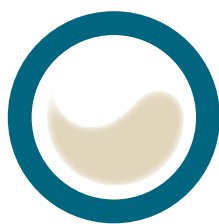
Ultra, Plus, 4mm, gauge, Thinwall... Op de verpakking van uw insulinepennaalden staan nogal wat termen. De vier grote fabrikanten van naalden zijn Becton Dickinson (BD), Medeco (Klinion), Novo Nordisk (NovoFine®) en Ypsomed (mylife). Elke fabrikant brengt verschillende naalden op de markt, met op elk etiket weer andere termen. Weet u wat ze betekenen? We nemen een duik in de wonderre wereld van de naalden.

TEKST: ANJA BEMELEEN

Een naald van 12mm was twintig jaar geleden heel gewoon, nu zijn er naaldjes van 4mm, waarvan de naaldtip facet, drie-, vijf- of zelfs zesvlaksgeslepen is. Achter uw naald gaat een microscopische en vernuftige techniek schuil. Behalve het merk en de lengte, verschillen ook de dikte en de doorsnede van de opening van de naald. Op het etiket wordt de dikte met G of gauge aangegeven. Goed om te weten: hoe kleiner de G, hoe dikker de naald. De binnendoorsnede van de naald is eveneens belangrijk. Hoe groter deze opening, des te gemakkelijker stroomt de insuline door de naald. Thinwall zegt iets over de dikte van de naaldwand. Met een extra dunne naaldwand is de binnendoorsnede groter en stroomt de insuline gemakkelijker door.



*dunne naaldwand
(thinwall)*



gewone naaldwand

Becton Dickinson - Becton Dickinson (BD) brengt vijf naalden op de markt variërend van de Micro-Fine™ Ultra tot de BD AutoShield Duo. Deze naalden zijn voorzien van een thinwall of dunne wand waardoor de insuline beter kan doorstromen. 'Onze Micro-Fine naalden hebben een speciale coating en passen op alle insulinepennen', zegt Eric van Bel, marketing manager Benelux van



BD. De Micro-Fine Ultra 4mm is de meest innovatieve naald van BD. Hij is voorzien van een extra dunne naaldwand (EasyFlow™) en is vijfvlaksgeslepen, waardoor injecteren sneller en gemakkelijker gaat. Voor de gebruikers van de Micro-Fine naalden heeft BD digitale educatie ontwikkeld: BDandMe. Hiermee leren mensen alles over de injectietechniek. De AutoShield Duo is een veiligheidsnaald die ongelukjes bij het prikken helpt te voorkomen, met een bescherming aan zowel de patiënt- als de penzijde.

Medeco - Medeco (Klinion Diabetes Care) brengt de Klinion Soft Fine® plus naalden op de markt. 'Soft Fine', verduidelijkt Mrittika Ganguly, productmanager van Medeco, 'betekent dat de naald minder druk geeft bij het injecteren en comfortabel aanvoelt. Door het siliconenlaagje glijdt de naald beter in de huid. De naaldpunt is facet - oftewel drievlaks - geslepen, en gaat daardoor soepel door de huid. Hierdoor hebben mensen minder kans op huidirritaties.' De Klinion Soft Fine plus naalden zijn er in verschillende lengtes en diktes. 'Onze etiketten hebben per naald een andere kleurcodering zodat ook slechtziende mensen ze kunnen herkennen.'

NAAALDEN



Alle naalden worden bevestigd door ze op de pen te draaien en passen op alle merken insulinepenen. De plus in Soft Fine *plus* betekent dat het de insulinepennaalden betreft. Verpakkingen zonder de plus - Klinion Soft Fine - bevatten lancetten voor een vingerprik.

Novo Nordisk - Novo Nordisk produceert de NovoFine® naalden.

Deze naaldjes worden door te draaien bevestigd op de insulinepen. Opvallend is dat NovoFine twee 6mm naalden heeft. 'Ze hebben met 31G en met 32G een verschillende dikte', zegt productmanager Sandra van der Meer-Cappendijk. 'De NovoFine 32G tip 6mm naald heeft bovendien een conische punt. Dat betekent dat de punt rondom geslepen is.'



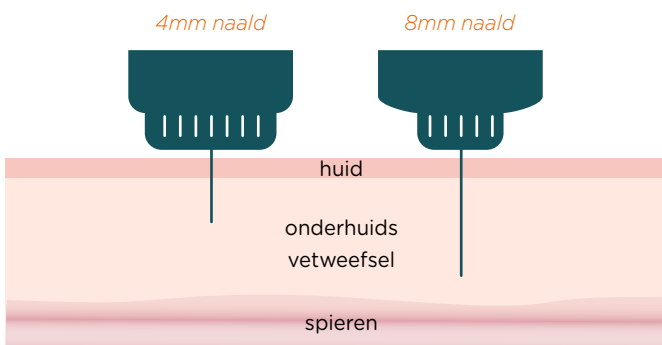
De NovoFine Plus 32G 4mm en de NovoFine 32G tip 6mm gebruiken van een extra thinwall-technologie (SuperFlow™). 'De wanden van de naald zijn extra dun', aldus Van der Meer-Cappendijk. 'Hierdoor wordt de opening in de naald groter en kan de insuline gemakkelijker door de naald stromen.'

Ypsomed (mylife DiabetesCare) - Ypsomed (mylife DiabetesCare) produceert de mylife Clickfine® Diamond Tip, de mylife Clickfine, de mylife Penfine Classic en de mylife Clickfine AutoProtect. Productmanager Chantal Clements: 'De naam mylife Clickfine zegt iets over de manier waarop je de naald op de insulinepen bevestigt. De mylife Clickfine klik je op de pen in plaats van dat je hem erop draait. Dat kan handig zijn voor mensen met een verminderde handfunctie. De Clickfine AutoProtect is ons veiligheidsproduct. Deze wordt veel in ziekenhuizen en klinieken gebruikt. De naald heeft een blokkeermechanisme en voorkomt prikongelukken.'

De Diamond Tip is zesvlaksgeslepen, in tegenstelling tot de andere naalden die drievlaksgeslepen zijn. 'Daardoor voelt de Diamond Tip aangenamer dan andere naalden.'



Welke naaldlengte kiest u? - Volgens Eric Benning, diabetesverpleegkundige in het Wilhelmina Ziekenhuis Assen, is de keuze voor de lengte van een pennaald niet los te zien van de dikte van het onderhuidse (subcutane) vetweefsel. Ook de injectietechniek van de gebruiker is medebepalend voor de keuze van de lengte van de pennaald. Benning: 'Volgens de laatste richtlijnen van de V&VN uit 2017 worden naaldlengtes van 4mm en 5mm geadviseerd. Ook voor mensen met overgewicht. Insuline toedienen met een kortere naald is gemakkelijker aan te leren. Met een langere naald moet je de insuline schuin, liefst in een hoek van 45 graden, met of zonder huidplooi, toedienen. Dit kan lastig zijn, vooral als iemand weinig onderhuids vetweefsel heeft. Doe je dat niet goed, dan bestaat de kans dat je de insuline in een spier spuit. Komt de insuline in de spier terecht, dan wordt deze vaak sneller en onregelmatiger opgenomen. Hierdoor wordt de kans op schommelende glucosewaarden en hypo's groter. Dat sommige mensen met diabetes toch voor een lange naald kiezen, heeft te maken met voorkeur. Dit speelt bijvoorbeeld als je al vijftien of twintig jaar een lange naald gebruikt.'



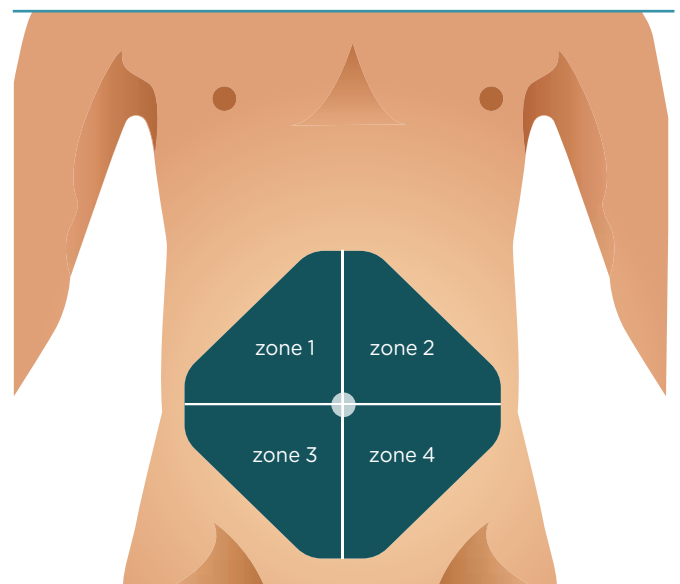
Spuitlekken - Bij mensen die altijd op dezelfde plek in de buik spuiten, kan het buikweefsel beschadigd raken. Hierdoor kan lipodystrofie ontstaan, ook wel lipo of spuitplek genoemd. Bij een lipo wordt de insuline niet goed opgenomen, wat de kans op schommelende glucosewaarden verhoogt. Volgens Benning heeft ongeveer de helft van de mensen met diabetes last van lipo's. 'Soms zijn ze ter grootte van een euro, soms zo groot als een vuist. Lipo's kunnen harde, soms dikke plekken zijn. Heb je last van prikangst, dan is het gevaar groter dat je steeds op dezelfde plek spuit, want je voelt de prik dan niet meer.' Bij prikangst helpt het om rustig en met aandacht te spuiten.

De kwartmethode van BD om spuitplekken te voorkomen

'Moderne naaldjes zijn heel dun en kwetsbaar. Bij meermalig gebruik worden ze botter en dit kan de huid beschadigen'

Spuitlekken voorkomen - Om lipo's te voorkomen is het belangrijk dat u voldoende wisselt van spuitplek. Om u hierbij te helpen zijn er roulatiekaarten of rotatiekaarten ontwikkeld. Dit zijn kaarten met gaatjes erin die u op uw buik kunt leggen. Iedere keer spuit u dan door een ander gaatje. 'Toch werkt dit voor veel mensen niet', zegt Benning. 'Het is best een gedoe en in het openbaar willen mensen zo'n kaart liever niet gebruiken. **Veel praktischer is de kwartmethode van BD. Uit onderzoek blijkt dat deze heel goed werkt.**' De kwartmethode ofwel 'vier buikzones in vier weken' gaat zo: tijdens de eerste week injecteert u alle injecties in zone 1, in week twee in zone 2 en zo verder. Zo heeft elke zone drie weken de tijd om te herstellen en voorkomt u vervelende lipo's.

Behandelaar adviseert - Gelukkig kent uw diabetesbehandelaar de verschillende insulinepennaalden. Hij of zij zal u adviseren welke pennaald het beste bij u past en hoe u spuitplekken kunt voorkomen.



Nieuwe pennaald (l.) en gebruikte pennaald (r.),
370 x vergroot



Iedere keer een nieuwe naald - Het is belangrijk dat mensen een insuline-pennaald slechts éénmaal gebruiken. Ganguly van Medeco (Klinion) legt uit: 'Moderne naaldjes zijn heel dun en kwetsbaar. Bij meermalig gebruik worden ze botter en dit kan de huid beschadigen. Wie de naald bovendien een tijd op de insulinepen laat zitten, stelt de insuline bloot aan de buitenlucht, wat kans op infecties geeft.'

'Er blijft altijd wat insuline achter in de naald', vult Van Bel van BD aan.

'Dat restje kan kristalliseren en dit kan de doorstroom van insuline bemoeilijken bij hergebruik. Bij een nieuwe naald is het siliconenlaagje bovendien nog helemaal intact waardoor het spuiten gemakkelijker gaat en de huid minder blijft plakken aan de naald.'

Fabrikant	Naam naald	Lengte & dikte	Extra	Bevestiging	Slijping naaldpunt
Becton Dickinson	BD Micro-Fine Ultra™	4mm - 32G	Extra dunne wand Siliconenlaagje	draaien	vijfvlaksslijping
Becton Dickinson	BD Micro-Fine™	5 mm - 31G 6 mm - 31G 8 mm - 31G	Dunne wand Siliconenlaagje	draaien	drievlaksslijping
Becton Dickinson	BD AutoShield Duo™	5 mm - 30G	Veiligheidsnaald Dunne wand Siliconenlaagje	draaien	drievlaksslijping
Medeco	Klinion Diabetes Care Soft Fine® plus	4 mm - 32G 5 mm - 32G 6 mm - 31G 8 mm - 31G	Extra dunne wand Siliconenlaagje	draaien	facetgeslepen (drievlaksslijping)
Medeco	Klinion Diabetes Care Soft Fine plus	12 mm - 29G	Dunne wand Siliconenlaagje	draaien	facetgeslepen (drievlaksslijping)
Novo Nordisk	Novofine Plus®	4 mm - 32G	Extra dunne wand Siliconenlaagje	draaien	drievlaksslijping
Novo Nordisk	Novofine	6 mm - 31G 8 mm - 30G	Dunne wand Siliconenlaagje	draaien	drievlaksslijping
Novo Nordisk	Novofine tip	6 mm - 32G	Extra dunne wand Siliconenlaagje	draaien	conische punt
Ypsomed	mylife Clickfine DiamondTip	4 mm - 32G 5 mm - 31G 6 mm - 31G 8 mm - 31G	Extra dunne wand Siliconenlaagje	klikken	zesvlaksslijping
Ypsomed	mylife Penfine Classic	4 mm - 32G 5 mm - 31G 6 mm - 32G 8 mm - 31G	Extra dunne wand Siliconenlaagje	draaien, twee keer	drievlaksslijping
Ypsomed	mylife Clickfine AutoProtect	5 mm - 31G 8 mm - 29G	Veiligheidspennaald Dunne wand Siliconenlaagje	klikken	drievlaksslijping
Ypsomed	mylife Clickfine	10 mm - 29G 12 mm - 29G	Dunne wand Siliconenlaagje	klikken	drievlaksslijping

ALLE INSULINEPENNAALDEN ZIJN VOOR EENMALIG GEBRUIK



Voorkom impulsaankopen in de stad

U kent het wel, u loopt door de stad en voordat u er erg in heeft, loopt u met een frietje of ijsje in de hand. U moet van goede huizen komen, om weestand te bieden aan alle uitgestalde etenswaren en lekkere geuren in de stad. Volgens voedingspsycholoog **Remco Havermans** helpt het om uw uitje goed te plannen: 'Plan uw bezoek naar de stad. Weet wat uw doel is en welke winkels u gaat bezoeken. Met een duidelijk plan, is de kans kleiner dat u zich laat verleiden tot impulsaankopen, die vaak niet goed zijn voor de gezondheid.'

BRON: NPO RADIO 1, 5 SEPTEMBER

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

www.ruiterpuzzel.nl

Slaap u slank

Bij mensen die een week te weinig slapen, worden vetten sneller in het bloed opgenomen en opgeslagen in het lichaam. Ook zijn mensen met slaapgebrek minder snel verzadigd, oftewel ze hebben de neiging om meer te eten. Dit blijkt uit een Amerikaanse studie onder gezonde mannen tussen de 20 en 25 jaar. Uit eerdere onderzoeken kwam al naar voren dat te weinig slaap direct invloed heeft op de insulinegevoeligheid. Zo daalt de gevoeligheid voor insuline na een nachtrust van vier uur met bijna een kwart.

Naast gezonde voeding, voldoende beweging en ontspanning, is een goede nachtrust dus belangrijk voor uw gezondheid en het regelen van uw diabetes.

BRONNEN: DIABETESFONDS.NL,
NIEUWSVOORDIËTISTEN.NL



Sudoku

win een
cadeaubon
van € 25,-

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

Stuur de oplossing voor **31 december 2019** naar: Mediq Direct Diabetes, postbus 211, 6900 AE Zevenaar of info@diactueel.nl.

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

De winnaar van de sudoku uit het vorige nummer van Diactueel is **Nienke Bekkema** uit **Heerenveen**. Van harte proficiat!



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

TEKST: IRENE SEIGNETTE

'De eerste jaren na mijn diagnose, ik was toen negen, is er weinig aandacht besteed aan mijn diabetes. In mijn puberjaren en ook daarna ben ik beter voor mijn diabetes gaan zorgen. Toch bleek vier jaar geleden dat ik oogcomplicaties had. Ik had met mijn beide ogen nog een zicht van 50 en 60%. Dertig - vaak pijnlijke - laserbehandelingen en een oogoperatie later, is mijn zicht gelukkig verbeterd tot 80 en 90%. In het ziekenhuis kreeg ik destijds een continue glucosesensor om beter ingesteld te raken. Dit hielp enorm. Omdat mijn man en ik een zwangerschapswens hadden, mocht ik de sensor houden. In die tijd was ik heel intensief met mijn diabetes bezig. Inmiddels hebben we een gezonde dochter van twee. Gelukkig heb ik nog steeds een sensor en dat zie je ook terug in mijn glucosewaarden. Ik zit ongeveer 97% van de tijd binnen mijn streefwaarden. Ik hoop dat ik de sensor ook in de toekomst mag blijven gebruiken.'

Marieke den Boer (31), diabetes type 1 sinds haar negende, gebruikt een insulinepomp met glucosesensor

Welke fases doorloopt u met diabetes?

'Ik zit in een hele nieuwe fase met mijn diabetes. In de zomer van 2018 heb ik een maagverkleining ondergaan. Ik woog toen 170 kilo en gebruikte 80 eenheden langwerkende en 240 eenheden kortwerkende insuline per dag. Na mijn maagverkleining ben ik zestig kilo kwijtgeraakt en heb als gevolg daarvan mijn insulinegebruik kunnen afbouwen naar 0 eenheden. Het heeft even geduurd voordat ik mijn lichaam weer durfde te vertrouwen en niet meer na elke glas vruchtensap mijn glucose controleerde. Het geeft een heel vrij gevoel om geen spuit en geen suiker meer mee te hoeven nemen als ik ergens heengaan. Mijn eerste HbA1c na het stoppen met insuline was 43 mmol/mol. Hier ben ik heel erg trots op. Waarschijnlijk hoef ik binnenkort geen beroep meer op de services van Mediq Direct Diabetes te doen.'

Wilco Oostrom (53), diabetes type 2 sinds vier jaar. Is onlangs gestopt met diabetesmedicatie

'Ik kreeg diabetes type 1 op mijn veertiende en werd destijds ingesteld op tweemaal daags insuline. Spuiten ging toen nog met grote injectienaalden en ik had een heel streng en regelmatig eetregime. Jaren later, toen ik net getrouwd was, heeft diabetes een negatieve invloed gehad op het leven van ons gezin. We hebben veel dingen gemist vanwege mijn diabetes en er werd altijd naar mij omgekeken. Zonder mijn vrouw had ik dit verhaal niet kunnen navertellen.

Zes jaar geleden ben ik ingesteld op een insulinepomp. Hierdoor kreeg ik een deel van mijn vrijheid terug. De grootste omslag kwam een jaar geleden toen ik naast mijn pomp ook een continue glucosesensor kreeg. Ik kan nu snel reageren op wisselende bloedsuikers, heb veel minder uitschieters en gebruik minder insuline. Ik kan nu vrij en onafhankelijk leven.'

Ton Imminga (68), diabetes type 1 sinds 54 jaar, gebruikt een insulinepomp met glucosesensor

INTERMITTENT FASTING OF EEN KETOGEEN DIEET

Zijn diëten modegevoelig?

TEKST & BEELD: CORIEN MALJAARS, SHUTTERSTOCK

In de media passeren heel wat voedingshypes de revue. Maar niet zelden is het oude wijn in nieuwe zakken. Vergelijk het met de mode. Als je een broek of blouse maar lang genoeg bewaart, komt hij vanzelf weer in de mode. Zelfs al is de pijp dan misschien net iets te wijd, of het knoopje te klein. Helemaal hip is tegenwoordig het ketogeen dieet, hoewel het eigenlijk al een oud dieet is. En Beyoncé en Jennifer Lopez prijzen Intermittent Fasting de hemel in, maar Oprah Winfrey deed dit al in 2003. Religieus vasten kennen we natuurlijk al heel lang, al is het doel hiervan niet om lichamelijk gezonder te worden.

Kunt u met diabetes deze diëten ook volgen en levert dit dan gezondheidswinst op?



Ketogeen dieet - Het ketogeen dieet bevat heel weinig koolhydraten, meestal minder dan 25 gram per dag. Het bestaat al bijna honderd jaar en is destijds ontwikkeld om epilepsie bij kinderen te behandelen. Het boek *Dr. Atkins' Dieetrevolutie*, dat ook op dit principe is gebaseerd, verscheen al in 1972. Later volgden het *South Beach Dieet*, *Dr. Frank* en veel andere boeken.

Bij het ketogeen dieet gaat het lichaam over op vetverbranding. Hierbij komen ketonen vrij. Voorstanders zeggen dat die gunstige effecten hebben bij diabetes type 2, insulineresistentie en overgewicht. Volgens **prof. dr. ir. Edith Feskens**, hoogleraar Voeding en Gezondheid van de Wageningen Universiteit, is niet bekend wat de gezondheidsrisico's voor de lange termijn zijn*.

Prof. dr. Hanno Pijl, internist-hoogleraar diabetologie in het Leids Universitair Medisch Centrum, heeft goede ervaringen met mensen die het dieet een half jaar volgen. Ook hij weet niet of het dieet op lange termijn veilig is.* Feskens is ook voorzitter van de werkgroep van diëtisten, diabetesverpleegkundigen en artsen (waaronder Pijl) die de Voedingsrichtlijn diabetes van de Nederlandse Diabetesfederatie (NDF) uit 2015 herziet.

Voedingstekorten - Wilt u een ketogeen dieet volgen? Het is dan belangrijk uw medicijnen en/of insuline af te stemmen op het dieet. Om te voorkomen dat u voedingstekorten krijgt, is het

OVERLEG ALTIJD MET UW BEHANDELAAR!

Voor mensen met diabetes die medicijnen en/of insuline gebruiken, is het belangrijk om de medicatie en de voeding (koolhydraatname) goed op elkaar af te stemmen. U kunt niet zomaar één of meerdere maaltijden overslaan. Hetzelfde geldt voor het volgen van een ketogeen dieet. Wilt u toch graag weten of vasten (Intermittent Fasting) of een ketogeen dieet voor u gezond kan zijn? Overleg dit altijd met uw diabetesbehandelaar.

raadzaam multivitaminen- en mineralensupplementen te nemen. Volg het dieet niet op eigen houtje, maar vraag of uw diabetesbehandelaar u hierbij ondersteunt.

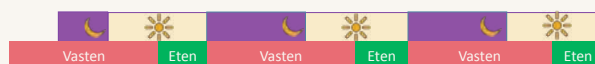
Intermittent Fasting - Intermittent Fasting (IF) betekent dat u een periode helemaal niets of heel weinig eet, maar wel drinkt. Er zijn vele versies van IF, variërend van dagelijks twaalf tot twintig uur niet eten tot regelmatig vijf dagen vasten en daarnaast normaal eten. IF wordt, vooral op internet, ook aangeraden bij diabetes, omdat de vastenperiode goed zou zijn voor de bescherming en reparatie van cellen. **Dr. Kirsten Berk**, diëtist en postdoc onderzoeker Interne Geneeskunde in Erasmus MC Rotterdam, verdiepte zich in IF. 'Ik kan niet alle versies over één kam scheren, maar de meeste onderzoeken zijn gedaan met muizen, en muizen zijn natuurlijk geen mensen. Er zijn elementen in IF die positief lijken voor mensen met diabetes en overgewicht, maar we weten nog niet of IF voordelen heeft boven een 'gewoon' dieet met minder calorieën. Ook hebben we nog vraagtekens bij bijvoorbeeld de volwaardigheid van de voeding en of het wel veilig is voor ouderen. We weten wel dat mensen net zo snel stoppen met IF als met een 'gewoon' energiebeperkt dieet. Voor mensen die diabetesmedicatie gebruiken, is het bovendien extra moeilijk, omdat de medicatie goed op het voedingspatroon afgestemd moet worden. Als u wilt vasten, vraag dan zeker advies aan uw diëtist en diabetesbehandelaar.'

De nieuwe mode van 2020 - In 2020 wordt de nieuwe NDF Voedingsrichtlijn diabetes gepresenteerd. Het lijkt erop dat we hierin geen compleet nieuwe adviezen hoeven te verwachten. Wel zal er her en der wat 'vermaakt' zijn: een wat smallere pijp, een grotere knoop. En niet iedereen heeft dezelfde maat en dezelfde smaak. Ieder mens is verschillend, ook een dieet is maatwerk.

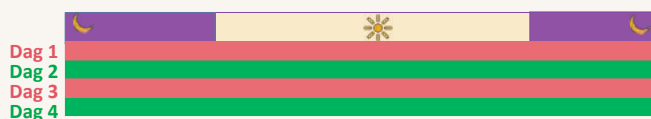
Als je een broek of blouse maar lang genoeg bewaart, komt hij vanzelf weer in de mode

VOORBEELDEN VAN INTERMITTENT FASTING

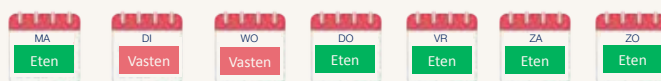
- Iedere dag twaalf tot twintig uur vasten



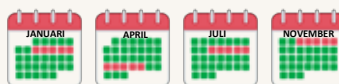
- Om de dag vasten waarbij u één dag vast (rood), en de andere dag 'alles' mag eten (groen), zonder te letten op de hoeveelheid calorieën of koolhydraten.



- Vijf dagen 'eten wat u wilt' en twee dagen vasten



- Vijf achtereenvolgende dagen vasten, andere dagen normaal eten, eenmaal per maand of drie of vier keer per jaar



**Feskens en Pijl deden de uitspraken tijdens een symposium in juni 2019 waar deskundigen op het gebied van voeding en diabetes, zowel voor- als tegenstanders van koolhydraatbeperking, uit de hele wereld aanwezig waren.*



Uw eerste insulinepomp? Of mag u een nieuwe pomp kiezen?

Bij Insulet geloven we in vrijheid
van keuze en vrijheid zonder slang.

U kiest een pomp voor een lange periode, dus wilt u natuurlijk de juiste keuze maken. Om u te helpen bij deze beslissing, kunt u het Omnipod®-Insulinetoedieningssysteem 90 dagen uitproberen om de voordelen van een pomp zonder slang te ervaren.

Vraag uw diabetesverpleegkundige naar de mogelijkheden!

Na 90 dagen:

- Als u tevreden bent, kunt u gewoon doorgaan met het gebruiken van uw Omnipod®-systeem
- Als u niet tevreden bent met uw Omnipod®-systeem, neem dan contact op met uw diabetesverpleegkundige en medische groothandel. U kunt dan een andere oplossing kiezen die beter bij u past.

myomnipod.com/mediq

Insulet_NL MyOmnipod Netherlands myomnipod_nl

Joy S.
Omnipodgebruiker
sinds 2014

De Pod is gedurende 60 minuten waterdicht (IPX8) tot een diepte tot 7,6 meter. De PDM is niet waterdicht.

*PDM kan na 90 dagen gratis worden geretourneerd, Pods zijn niet gratis

©2019 Insulet Corporation. OmniPod en het OmniPod-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Insulet Corporation in de Verenigde Staten van Amerika en in diverse andere rechtsgebieden. Alle overige handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Alle rechten voorbehouden. INS-OS-06-2019-00046v1. 1 King Street, 5th Floor, Hammersmith, London, W6 9HR.

Verwijs naar de Omnipod-insulinetoedieningssysteemGebruikershandleiding op myomniPod.com voor volledige veiligheidsinformatie, inclusief indicaties, contra-indicaties, waarschuwingen, waarschuwingen en instructies.

Insulet



‘Mijn podcast *High on Insuline* ging onlangs in de lucht’

Tijdens mijn podcastmomentje in de trein app ik mijn moeder: ‘Hee mam, heb je gisteravond De Wereld Draait Door gezien?’ Ze reageert enthousiast: ‘Ja, wat geweldig! Hoop zo dat het snel doorontwikkeld.’ Gisteren was Robin Koops in de uitzending en werd hij uitgeroepen tot Nationaal Icoon, een terechte onderscheiding. Met zijn bedrijf Inreda Diabetic ontwikkelt hij een kunstalvleesklier voor mensen met diabetes. Het apparaatje houdt de bloedsuikerspiegel op peil, waardoor mensen veel vrijheid terugkrijgen. Vanochtend werd ik wakker met 14.3 mmol/l, zonde van de lange nacht. De innovatie van Robin zal hoge waarden als deze voorkomen, en misschien zelfs hypo’s uitbannen. ‘Go Robin!!’

De vele podcasts die ik luister tijdens mijn treinreizen hebben mij geïnspireerd. Ik maak er nu zelf een met als titel: *High on Insuline*. In de podcasts interview ik interessante mensen die diabetes type 1 hebben. Mensen kunnen veel van elkaar leren en dit stimuleer ik graag. In het gesprek proberen we alle aspecten te belichten die mensen met diabetes aangaan. Zowel positief als negatief. Ik hoor u denken, beste lezer: ‘positieve aspecten?’ Jazeker, ik geloof dat mijn diabetes mij discipline heeft bijgebracht, die ik anders nooit had gekregen. Vorige week sprak ik iemand die haar geliefde vond in de wachtkamer van de internist. It was meant to be!

Aangekomen op mijn eindstation, fiets ik in tien minuutjes naar mijn werk. Alweer twee maanden werk ik in de health care industrie. Het bedrijf heeft onder andere wortels in de Diabetes Care. Op die afdeling kon ik niet direct starten, maar wat niet is, kan nog komen. Voor het stoplicht controleer ik gauw mijn waarde. Mijn FreeStyle Libre geeft 6.5 mmol/l aan, met een trend loodrecht omhoog. Om de trend te breken, bolus ik 2 eenheden insuline. Dit werkt, want na een half uur is de waarde constant.

De groeiende aandacht voor diabetes type 1 is merkbaar. Actievelingen als Robin Koops, mijzelf en vele anderen stimuleren deze groei. De rol als gastcolumnist bij Diactueel heeft mijn activiteit aangewakkerd, hiervoor dank ik de redactie. Na een jaar is het tijd het stokje over te dragen. Mijn opvolger wens ik veel plezier toe. Ik dank jullie voor je aandacht en positieve reacties. Ik ben ervandoor, maar nog lang niet klaar.

De podcasts *High on Insuline* zijn te volgen op diadeel.nl



FOTO: PRIVÉCOLLECTIE

Naam	Yorick Simon
Leeftijd	26 jaar
Diabetes	type 1, sinds 1998
Therapie	Medtronic - MiniMed 640G-insulinepomp + FreeStyle Libre
Hobby's	Kitesurfen en reizen
Studie	Master Business Administration
Woonsituatie	Met drie vrienden in Amsterdam
Werk	Professional Development Program bij Abbott Health Care

Gastcolumnist

De redactie van Diactueel dankt Yorick voor zijn bijdragen als gastcolumnist en wenst hem veel succes met de podcast High on Insuline. Wij gaan luisteren! Voor 2020 hebben we een aantal leuke inzendingen ontvangen. Wie onze gastcolumnist wordt, houden we nog even geheim.

Heeft diabetes invloed op je ma

'Kon ik maar gewoon eens een tijdje niet nadenken', zei een vriendin laatst tegen me. Een beetje vreemde opmerking misschien, maar ik begreep direct waar ze het over had. Ook in mijn hoofd gaan de gedachten altijd door en lijkt het soms wel alsof ik het leven te serieus neem. Laat die vriendin nu net even oud zijn als ik en net zo lang diabetes hebben. Heeft diabetes invloed op je manier van denken?

Allebei hebben we het idee dat we door de diabetes serieuzer in het leven staan, vaker tobben en meer nadenken dan mensen zonder diabetes. Natuurlijk heeft dit ook te maken met je karakter, met hoe je in het leven staat en in welke levensfase je zit. Toch denk ik dat diabetes zeker invloed heeft op je manier van denken..

Verantwoordelijkheidsgevoel - Regelmatig hoor ik artsen en diabetesverpleegkundigen zeggen dat diabetes type 1 een zware verant-

woordelijkheid geeft. Hoe je het ook wendt of keert, dat is ook zo. Jij bent immers degene die bij alles moet nadenken. Hoeveel koolhydraten zitten er in een maaltijd of tussendoortje, wat ga je na het eten doen, waar moet je rekening mee houden als je gaat sporten? Dit geldt ook voor mij: de hele dag door ben ik aan het nadenken, puzzelen wat ik ga eten en waar nodig mijn bloedglucosewaarden aan het bijreguleren.

Karakter - Als kind was dit nog veel meer 'gedoe' dan nu. Zonder kortwerkende insuline was het echt een puzzel. Een schoolvriendinnetje met diabetes had totaal geen zin om rekening te houden met haar diabetes, in mijn ogen 'deed ze maar wat'. Ik was daar te serieus voor en wilde het graag goed doen. Met het gevolg dat ik ook als kind veel met de diabetes bezig was en me heel verantwoordelijk voelde als het niet goed met me ging. Karakter speelt dus zeker ook een belangrijke rol.

Nathalie Ekelmans (48 jaar) heeft diabetes type 1 sinds haar tweede. Ze werkt als tekstschrijver en is moeder van Anne (19 jaar) en Lars (13 jaar).

TEKST: NATHALIE EKELMANS FOTO: RAPHAEL DRENT



nier van denken?

‘We hebben allebei het idee dat we door de diabetes serieuzer in het leven staan, vaker tobben en meer nadenken dan mensen zonder diabetes’

Diabetes burnout - Het gevoel dat je altijd rekening moet houden met je diabetes en dat dit geen garantie is dat het goed gaat, kan bij mensen uiteindelijk tot een diabetes burnout leiden. Het verantwoordelijkheidsgevoel, de waarden die je nu eenmaal niet altijd perfect kunt houden en het ‘gepuzzel’ in je hoofd, kunnen na verloop van tijd echt een zware last worden. Je kunt hier zelfs depressief van worden. Volgens onderzoekers aan het VUmc hebben mensen met diabetes twee keer zo vaak te maken met een depressie als mensen zonder diabetes.

En als je een depressie hebt, kun je daardoor weer meer last van je diabetes krijgen. Onder kinderen en jongeren met diabetes type 1 zou zelfs een kwart te maken krijgen met een depressie. Dat is twee tot drie keer zo veel als bij kinderen en jongeren zonder diabetes.

Herkenning - En toch, ik geniet enorm van het leven. Ben echt dankbaar voor mijn gezin, mijn werk en alles wat ik onderneem. Wie mij een beetje kent, weet dat ik ook zeker niet van ‘lotgenoten-gesprekken’ houd. Dit geldt ook voor mijn vriendin. Wel merkte ik dat ik blij was

met ons gesprek. Ik merkte dat het ons allebei goed deed dat we die gedachten bij elkaar herkenden. Gedachten als: je minder voelen dan anderen, denken dat je het niet goed doet, loyaal zijn tot het je teveel wordt, jezelf wegcijferen... Even baalden we van ‘onze’ ziekte, maar gek genoeg gaf het ons ook extra energie om niet bij de pakken neer te gaan zitten.

Goed gesprek - Ook een goed gesprek met een arts, diabetesverpleegkundige, psycholoog of diabetescoach kan heel prettig zijn. Vroeger had ik daar minder behoefte aan dan nu. Ik geloof dan ook zeker dat de fase van je leven invloed heeft op je manier van denken. En mogelijk ook de tijd dat je diabetes hebt. Een bevriend diabetespsycholoog houdt mij zo af en toe een spiegel voor. Waar sta je, wat zijn je belangrijkste bezigheden, waar haal je energie uit? En wat kost je energie en welke rol speelt diabetes op dit moment in je leven? Logische vragen, waar ik zelf gewoon bijna nooit tijd voor neem. Het helpt, het zet je even stil en helpt je om keuzes te maken. De verantwoordelijkheid blijft, het denken wordt niet minder, maar op de een of andere manier geeft het wel wat ‘lucht’.

‘Het gevoel dat je altijd rekening moet houden met je diabetes en dat dit geen garantie is dat het goed gaat’

RECEPT

CANTUCCINI

glutenvrij | zuivelvrij

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Rooster de amandelen, al omscheppend, in een droge koekenpan. Meng havermeel met de citroenzest, bakpoeder en zout in een kom. Klop de eierdooiers in een kleine kom luchtig. Klop de eiwitten in een andere kom met een handmixer tot stijve pieken. Spatel eerst de eierdooiers en daarna de eiwitten door het havermeelmengsel. Roer amandelen, pistachenoten en abrikozen (of de hazelnoten) door het deeg. Maak van het deeg twee stevige, compacte, ovale rollen van ongeveer 4 cm breed en 2 cm hoog. Leg de rollen op de bakplaat en bak ze 20 minuten tot ze goudbruin zijn. Haal de rollen uit de oven en laat ze even afkoelen. Snijd ze in schuine plakjes. Bekleed een ovenrooster met bakpapier. Leg de plakjes op het rooster. Bak de cantuccini circa 20 minuten op 150 °C tot de cantuccini hard en knapperig zijn. Bak de cantuccini langer als dat nog niet het geval is. Let goed op dat de abrikozen, als je die hebt gebruikt, niet verbranden. Laat de cantuccini afkoelen op een taartrooster.

**Zest is de fijngeraspte schil van citrusfruit.
Gebruik alleen het geelkleurige deel van de schil.*



25-30 koekjes



bereidingstijd
15 min.

Ingrediënten

- 75 g amandelen
- 300 g havermeel
- Zest* van 2 biologische citroenen
- 1½ tl bakpoeder
- snufje zout
- 4 eieren, gesplitst
- 50 g pistachenoten, ongezouten
- 75 g gedroogde, biologische abrikozen, in stukjes geknipt OF
- 75 g hazelnoten, grofgehakt



Dit recept is afkomstig uit het boek 'NATASCHA BAKT zonder suiker en tarwe'; een boek met 65 recepten voor koekjes, cake, taart en ander groot en klein gebak, allemaal zonder suiker, honing, stroop of suikervervangers.

Kijk ook op pagina 14-15 voor een weggeefactie.

NATASCHA BAKT | 160 p | € 22,50 | Uitgeverij Orlando

PUBEREXPERT
MARINA VAN DER WAL
 BESPREEKT OPVOEDKWESTIES

Verkeerde vrienden bestaan niet



TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO: ANNE BEENTJES

DE VRAAG

We vinden dat de vrienden van onze dochter een foute invloed op haar hebben. Ze gaan veel uit en experimenteren met drugs. Als we hier iets over zeggen, is het huis te klein.

HET ANTWOORD

Voor pubers is het letterlijk van levensbelang om erbij te horen. Onderzoeken laten zien dat het pijncentrum in de hersenen wordt geactiveerd bij jongeren die het gevoel hebben buitengesloten te worden. Het erbij willen horen en daarbij ook over grenzen gaan, gebeurt vaak volkomen onbewust. Net als ademen.

Volwassenen zeggen al snel: 'Bij die groep wil je toch niet horen'. of: 'die vrienden zijn slecht voor je'. Maar hiermee bereik je je kind niet. Voor jullie dochter is die vriendenclub van levensbelang. Daarom is het belangrijk om je te realiseren dat verkeerde vrienden niet bestaan. Wil je invloed hebben op de vriendenkeus van je dochter, probeer dan te begrijpen waarom ze die vrienden kiest. Wat hebben ze haar te bieden? Achter de keuze gaat vaak een behoefte schuil. Als je daarop ingaat, krijg je een constructief gesprek in plaats van dat je je kind aan het veroordelen of beoordelen bent. Vaak kun je vanuit die behoefte wel invloed uitoefenen.

Pubers zijn gevoelig voor autonomie. Daarom kan het bij het stellen van grenzen helpen om je dochter een keuze te bieden in plaats van iets te verbieden. Bespreek bijvoorbeeld met haar op welke avond ze wil uitgaan, de vrijdag of de zaterdag? Je legt de keuze dan bij haar en hebt het niet over haar vrienden.

Dat je je niet uitspreekt over de vrienden van je dochter, wil niet zeggen dat je alles goed vindt. Je kunt duidelijk je grenzen aangeven, bijvoorbeeld dat je tegen drugsgebruik of nachtenlang stappen bent. Benoem je grenzen, maar keur haar vrienden niet af. Je moet je dochter ook de ruimte geven om zelf te ontdekken wat oké is en wat niet oké is. Geef haar het vertrouwen. Meestal overwint het gezond verstand. Ik realiseer me dat dit voor ouders van een kind met diabetes een hard gelag is, want zij staan altijd op alert. Dat maakt opvoeden en loslaten voor ouders van een chronisch ziek kind extra moeilijk. Maar jullie dochter heeft dit nodig om zich te kunnen ontwikkelen tot een sociaal sterke volwassene.'



Marinavanderwal.nl

Marina's motto is: gemakkelijker kan ik het opvoeden van pubers niet maken. Wel leuker. Marina heeft een online praktijk voor opvoedvragen en ontwikkelt onlinecursussen en masterclasses. Ze staat in het theater en geeft lezingen.



Succesvolle Kidz&Ko familiedag

Op 8 september vond de jaarlijkse familiedag van Kidz&Ko plaats in Tilburg. Dit is een samenwerkingsverband van zes kinderdiabetespoli's uit Den Bosch, Eindhoven, Geldrop, Helmond, Tilburg en Uden. Tijdens de familiedag konden de kinderen meedoen aan allerlei activiteiten. Van Jarah, een populaire Youtuber met diabetes type 1, leerden ze hoe ze kunnen vloggen. Daarna maakten ze ter plekke een vlog van de familiedag. Bij een prepkok maakten ze kennis met nieuwe geuren en smaken. Ook konden ze deelnemen aan verschillende sportieve activiteiten. Voor de ouders en verzorgers was er een apart programma met lezingen en workshops.

Verder als SKD

Op deze bijzondere dag werd aangekondigd dat Kidz&Ko doorgaat als Stichting Kinderdiabetes (SKD) Oost-Brabant. Om dit te vieren mocht zanger en ambassadeur van SKD **Paskal Jakobsen** van Bløf niet ontbreken. Samen met de kinderen speelde hij het nummer Zoutelande.

Mediq Direct Diabetes was naast hoofdsponsor ook betrokken bij de organisatie van de jaarlijkse familiedag.



Als jij het voor het zeggen had ...

Stel je voor: je werkt bij Mediq Direct Diabetes en je mag iets verzinnen voor kinderen met diabetes in de leeftijd van nul tot achttien jaar. Iets waarmee je hun leven met diabetes iets leuker of gemakkelijker maakt. Voor kinderen tot ongeveer veertien jaar hebben we nu het Gluky-spaarprogramma, maar misschien weet jij hoe je het spaarprogramma nog leuker kunt maken of misschien heb je wel een veel beter idee?

Heb je een idee? Laat het ons weten. Mail het naar info@diactueel.nl. In de volgende Diactueel komen we terug op de ingezonden ideeën.

De Tas van Rufus helpt jou

Is er net diabetes bij jou ontdekt? Dan moeten jij en je ouder(s) en/of verzorger(s) opeens heel veel leren over diabetes: insuline spuiten, bloed-glucose prikken, koolhydraten tellen en nog veel meer. Vaak is dit geen makkelijke tijd. Om jullie hierbij te helpen, heeft JDRF de Tas van Rufus laten maken.

Dit is een rugzak die gevuld is met:

- Rufus de Beer met type 1 diabetes
- JDRF-armbandjes

En informatieboekjes over:

- *Type 1 diabetes - Veel gestelde vragen*
- *Mijn kind heeft type 1 diabetes - Wat nu?*
- *Een kind in mijn klas heeft type 1 diabetes, om aan je juf of meester op school te geven.*
- Boekje met handige weetjes en feitjes.

Wat is JDRF?

JDRF staat voor Juvenile Diabetes Research Foundation. Het is een internationale organisatie die geld bijeenbrengt voor de behandeling en onderzoek naar de genezing van diabetes type 1.

Tas bestellen?

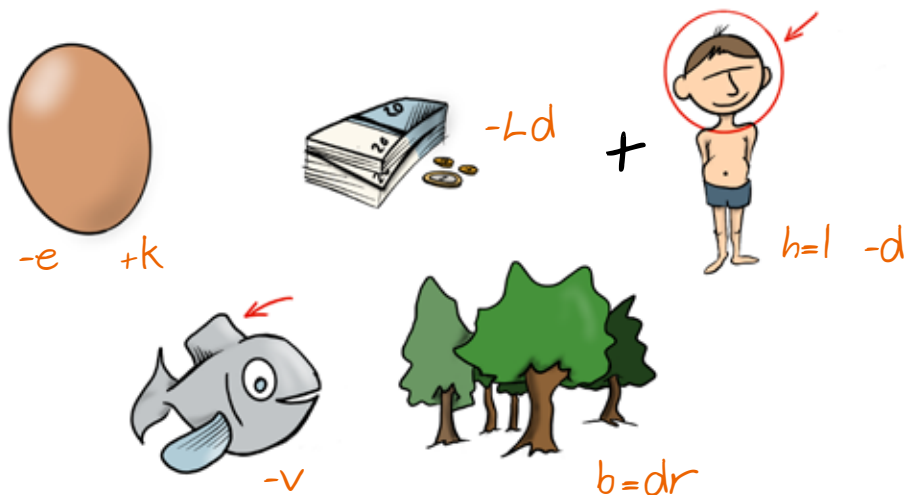
De Tas van Rufus is € 25,- waard, maar bij JDRF kun je hem gratis bestellen. Je betaalt slechts € 5,- voor de verzendkosten.

Een donatie is welkom!

Jdrf.nl. Kijk onder Activiteiten



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 december 2019.

De oplossing van de vorige rebus was: ik ga genieten van de zomer.

De winnaar van de vorige rebus was **Anne Meiberg** uit **Hattem**.

Van harte proficiat!

Colofon

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

Redactie

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

Toon Hendriks (o.a. coverfoto), Anja Bemelen, Nathalie Ekkelmans, Suzan van Loenen, Corien Maljaars en Marina van der Wal.

Redactieadres

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

Meer informatie

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 April 2020.

Maak je droom waar ...



Dat diabetes je af en toe flink in de weg kan zitten, begrijpen we. Maar dat jij, ondanks je diabetes, je dromen kunt waarmaken, bewijzen **Tycho Mast** (14) uit Bovenkarspel en **Floor Küster** (12) uit Leveroy. Ze hebben allebei diabetes type 1 en sporten op hoog niveau. Tennistalent Floor ontving deze zomer € 500,- van het Yvonne van Gennip Talent Fonds van de Vriendenloterij. Het geld gebruikt ze om een deel van haar tennistrainingen – maar liefst twaalf uur per week – te betalen. Ondanks haar diabetes staat ze in de top 25 van de Nederlandse ranglijst. Voetbaltalent Tycho won afgelopen zomer voor zijn provincie Noord-Holland de Bas van de Goor Diabetescup NK-Voetbal 2019, samen met andere getalenteerde voetballers met diabetes.

Tycho en Floor willen laten zien dat sporten met diabetes soms best moeilijk kan zijn, maar heel goed mogelijk is. Echte doorzetters dus!





diacare

MIJN DIABETES IS BETER IN BALANS

- Geen dagboekje meer invullen
- Eenvoudig delen van meetgegevens met uw diabetesbehandelaar
- Betere voorbereiding op uw afspraak
- Extra kennis via e-learning modules



verkrjgbaar voor
iOS & Android

Interesse of starten? Neemt u dan contact op met het DiaCare team, telefoonnummer 0800 - 022 18 58 of diacare@mediq.com