

special Diactueel

© éénDiabetes - Foto Matthijs Graner / Model Krista (21)

Zelfcontrole en hulpmiddelen

5 Blijf in balans tijdens de feestdagen

6 Twee internisten geven advies:
Hoe haalt u meer uit uw zelfcontrole?

8 Insuline kwartaalservice
“Ik ontvang mijn insuline nu ook thuis, heel makkelijk”

EN VERDER: **11** “KAN IK ZOMAAR KOOLHYDRAATARM GAAN ETEN?” / **12** TESTEN MET DE EERSTE BLOEDDRUPPEL / **13** RED LEVENS MET UW OVERGEBLEVEN INSULINE EN HULPMIDDELEN



MEDIQ Direct Diabetes

Nr. 2, 2013, jaargang 6



“Objectieve en eerlijke
informatie over
insulinepompen en
glucosesensoren”

Overweegt u over te stappen op een insulinepomp of wilt u meer weten over de continue glucosesensor? Op pompnet.nl en glucosesensornet.nl vindt u alles wat u wilt weten over deze therapievormen. U kunt alle producten bekijken en met elkaar vergelijken. Korte filmpjes laten zien hoe het in de praktijk gaat en gebruikers vertellen over hun ervaringen. Waarom maakten zij de overstap op de pomp en wat zijn de voor- en nadelen van leven met een glucosesensor?



www.pompnet.nl www.glucosesensornet.nl



Zelfcontrole en hulpmiddelen

Voor u ligt een Diactueel Special over zelfcontrole en diabeteshulpmiddelen. Een nummer waarin we ingaan op het **onder controle houden van uw glucosewaarden tijdens de komende feestdagen**.

De internisten Frits Holleman en William van Houtum geven **praktische tips over hoe u meer uit uw zelfcontrole kunt halen**.

Ook kunt u lezen over de Insuline Kwartaalservice, een nieuwe service die het voor mensen die minimaal driemaal per dag insuline toedienen of een pomp gebruiken mogelijk maakt ook **insuline thuis te ontvangen**.

In de rubriek 'het spreekuur' worden twee vragen van mensen met diabetes besproken. En mocht u onverhoopt nog insuline of diabeteshulpmiddelen over hebben, aarzel dan niet deze te geven aan **Insulin for Life**.

Mediq Direct Diabetes



Gratis nieuwsbrief

Pompnet.nl en Glucosesensornet.nl zijn twee actuele websites waar u alle informatie vindt over insulinepomp- en glucosesensortherapie. Naast productinformatie, ervaringsverhalen en instructievideo's, kunt u hier vragen stellen aan professionals en ervaringsdeskundigen. Ook hebben beide sites een productvergelijker.

Wilt u niets missen? Meldt u dan aan voor de gratis nieuwsbrief op **pompnet.nl** of **glucosesensornet.nl**.



© ééndiabetes - Foto Matthijs Graner / Model Krista (21)

Openheid & acceptatie

Lang verzwieg Krista (21) haar diabetes, maar met deze foto doorbreekt ze haar zwijgzaamheid. De foto komt uit de reeks 'ééndiabetes fotoshoot 2013'. Op deze foto's maken twaalf jongvolwassenen met diabetes type 1 hun leven met diabetes zichtbaar. Ze stralen kracht uit en zijn open over hun diabetes. Het durven tonen van diabetes, gaat hand in hand met de acceptatie ervan. En acceptatie is vaak de eerste stap naar een goed leven met diabetes. De foto's zijn gemaakt door Matthijs Graner.

De fotoshoot is georganiseerd door Stichting ééndiabetes, een initiatief van Matthijs, C  thy en Jasper, drie jongvolwassenen met diabetes type 1. Deze stichting is een platform voor jongvolwassenen (18+) met diabetes. Op de site brengen ze veel informatie over diabetes type 1 samen, vari  rend van wetenschappelijk nieuws, een activiteitenoverzicht, blogs en ervaringsverhalen. Hier kun je ook de foto's van de fotoshoot bekijken. E  ndiabetes organiseert ook activiteiten zoals kroegavonden en de fotoshoot 2013. www.eendiabetes.nl.

Zorgverzekeraars vergelijken

Het einde van het jaar nadert en misschien wilt u van zorgverzekeraar veranderen? Het is vaak een hele klus om uit te zoeken wat voor u het gunstigste is. Waar kunt u op letten?



- Uw diabeteshulpmiddelen worden vergoed vanuit de basisverzekering. Iedereen heeft het recht aan het eind van het jaar te switchen van zorgverzekeraar. Voor de basisverzekering geldt een acceptatieplicht, dat wil zeggen dat u zondermeer kunt overstappen en hiervoor geen gezondheidsverklaring nodig heeft. Let op de premies en vergoedingen van de basisverzekering. Deze kunnen per zorgverzekeraar verschillen.
- Wilt u een aanvullende verzekering afsluiten, handig voor bijvoorbeeld fysiotherapie, brillen of podotherapie, let dan goed op de voorwaarden en prijzen van de polis. Deze verschillen per zorgverzekeraar, maar ook per polis. Sommige zorgverzekeraars vragen om een gezondheidsverklaring voor het afsluiten van een aanvullende verzekering. Zeg daarom nooit uw oude aanvullende verzekering op, voordat u een nieuwe heeft afgesloten. Heeft u vragen over de aanvullende verzekering? Neem dan contact op met de zorgverzekeraar.
- Sommige zorgverzekeraars hebben het assortiment van bloedglucosemeters veranderd. Het is dan mogelijk dat u uw huidige glucosemeter niet kunt blijven gebruiken en moet overstappen op een andere meter. Heeft u hierover vragen, neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.
- Hoewel de verschillen tussen de zorgverzekeraars niet groot zijn, is het goed uit te zoeken hoeveel diabeteshulpmiddelen worden vergoed door de zorgverzekeraar. Kijk naar de teststrips, naalden of toebehoren voor uw insulinepomp.
- Heeft u een betalingsachterstand bij uw huidige zorgverzekeraar? Dan moet u deze eerst inlossen, mocht u willen overstappen naar een andere zorgverzekeraar.
- Restitutie- of naturapolis? Kiest u voor een restitutiepolis dan mag u zelf uw zorgverleners kiezen. Het bedrag van de rekening moet u vaak zelf voorschieten, waarna u dit kunt declareren bij uw zorgverzekeraar. De verzekeraar vergoedt vervolgens (een deel van) de kosten. Bij een naturapolis kunt u alleen kiezen voor zorgverleners waar uw zorgverzekeraar een contract mee heeft, maar hoeft u geen rekeningen voor te schieten of te declareren. Een restitutiepolis is vaak duurder. Er bestaan ook combinatiepolissen.
- Wilt u wisselen van zorgverzekeraar, dan moet u voor 31 december uw huidige polis opzeggen. U heeft dan tot 1 februari de tijd om over te stappen. Zeg uw oude zorgverzekering pas op, wanneer u zeker weet dat u wordt geaccepteerd door de zorgverzekering van uw keuze.

Mediq Direct Diabetes heeft contracten met alle zorgverzekeraars, u kunt dus als vanouds bij ons blijven bestellen

Hulp nodig bij het vergelijken van zorgverzekeringen?

Ga naar www.zorgverzekering.ncpf.nl. Op deze site van de patiëntenvereniging NCPF kunt u zorgverzekeraars met elkaar vergelijken. Of ga naar: www.dvn.nl, van de Diabetesvereniging Nederland, of www.zorgvergelijker.nl van de Consumentenbond.

Vragen?

Neem contact op met onze customer service: **0800 - 022 18 58** (gratis)
Voor CZ-verzekerden hebben we een speciale informatielijn:
0316 - 58 26 42 (lokaal tarief)

Blijf in balans tijdens de feestdagen

December is een feestmaand en dat betekent meer, anders en onregelmatig eten. Heel gezellig, maar soms lastig in combinatie met uw diabetes. Hoe blijft u in balans tijdens de feestdagen? Enkele tips.

Te gast - Met kerst of oud en nieuw eet u vaak bij vrienden of familie. Vertel de gastheer of gastvrouw dat u met diabetes alles kunt eten. Ze hoeven geen speciale suikervrije gerechten voor u te maken of te kopen. Als het mogelijk is, vraag of ze de gerechten apart kunnen serveren. U kunt het eten dan zelf opscheppen en dat maakt het koolhydraten tellen makkelijker. Bovendien kunt u dan zelf bepalen hoeveel koolhydraten (o.a. aardappelen, pasta of rijst) u neemt.

Eet bewust - Tijdens de feestdagen krijgt u vaak veel geserveerd. U hoeft niet alles te nemen en kunt er voor kiezen kleine porties op te scheppen. Neem alleen de dingen die u echt lekker vindt en geniet ervan. Kauw goed en eet langzaam. Zo eet u minder en geniet u meer.

Beperk koolhydraten - Goed kiezen, kan heel wat koolhydraten schelen. Verwacht u een zoet dessert, laat het stokbrood bij de soep dan achterwege. Of neem een schep minder frietjes en compenseer dit met wat extra groenten of salade.

Alcohol verlaagt - Drinkt u alcohol tijdens de feestdagen, dan is het belangrijk voorbereid te zijn op het bloedglucoseverlagend effect van alcohol. Dit effect treedt niet direct op na het drinken. Eerst laten de koolhydraten uit het drankje uw

glucosewaarde stijgen. Later, pas als de alcohol door uw lever wordt afgebroken, zal uw glucosewaarde dalen. Wees hierop voorbereid, zeker voor het slapengaan. Laat u niet door een hypo verrassen.

Controleer en stuur bij - Laat u tijdens het kerstdiner niet te veel door uw diabetes bepalen, maar om te voorkomen dat uw glucosewaarden te hoog oplopen, is het wel handig het aantal koolhydraten in te schatten. Meet wat vaker rond de maaltijd en spuit of bolus zo nodig bij. Zit u een tijd na de maaltijd toch hoger dan verwacht, dan kunt u ook deze glucosewaarde corrigeren met extra insuline. Heeft u alcohol gedronken, hou dan wel rekening met het bloedglucoseverlagende effect hiervan.

Wandel - Mobiliseer uw vrienden en familie en probeer rond de maaltijden een wandeling in te lassen. Goed voor uw glucosewaarden en insulinegevoeligheid, en waarschijnlijk zal het hele gezelschap er een stuk fitter van worden.

Geniet - Lopen uw glucosewaarden toch wat uit de pas, bedenk dan dat de feestdagen in december slechts een paar dagen zijn. Probeer de rest van de maand uw diabetes zo goed mogelijk te reguleren, dan is het niet zo'n ramp als het een keer wat minder goed gaat.



Geniet van de feestdagen en alvast de beste wensen voor het nieuwe jaar!



“Zit je na de lunch hoog dan is
het interessant om te weten
hoe je voor de lunch zat”

Hoe haalt u meer uit uw zelfcontrole?

“Bij elk insulineregime hoort een apart schema voor het meten van de bloedglucosewaarden. In mijn optiek moet je alleen meten als je hier consequenties aan kunt verbinden”, aldus Frits Holleman, endocrinoloog in het AMC Amsterdam. Hij en zijn collega internist William van Houtum geven suggesties hoe u meer kunt leren van zelfcontrole.

“Ik zie mensen op het spreekuur met pijnlijke vingers van het prikken”, zegt Holleman. “Als ze me dan hun waarden laten zien, kan ik hier soms toch geen conclusies uit trekken. Dat is jammer. Deze mensen doen erg hun best maar zadelen zichzelf op met veel, soms negatieve, informatie waar ze niets mee kunnen. Een meting moet een reden hebben. Zomaar prikken op een willekeurig moment is zinloos. Er zijn natuurlijk wel uitzonderingen, bijvoorbeeld als iemand klachten heeft van een hypoglykemie dan is een controle natuurlijk altijd nuttig. Maar een bloedglucosemeting is een momentopname. Wil je echt iets kunnen doen met de waarden die je meet, dan moet je op zoek gaan naar patronen. Deze ontdek je alleen als je aan de hand van een vast schema gaat controleren.”

Diabetesdagboekje - Mensen meten vaak om te kijken of ze hoog of laag zitten maar doen verder niets met deze informatie, weet ook internist William van Houtum, werkzaam in het Spaarne

Ziekenhuis in Hoofddorp. “Een waarde van 7 mmol/l zonder verdere informatie zegt weinig. Dit wordt anders als je deze waarde van 7 in een dagboekje noteert als gemeten voor de lunch en daarbij vermeldt dat je daarna 10 eenheden insuline hebt toegediend en twee boterhammen met pindakaas hebt genuttigd. Meet je 1,5 uur na de lunch wederom 7, dan weet je dat de 10 eenheden insuline toereikend waren. Hier leer je van. Heb je de volgende dag voor de lunch een waarde van 12, dan weet je dat 10 eenheden insuline niet genoeg zullen zijn om twee boterhammen met pindakaas op te vangen. Je kunt dan wat meer insuline toedienen om een hoge glucosewaarde na de lunch te vermijden.”

“Zomaar prikken op een willekeurig moment is zinloos”

Positieve stimulans - Van Houtum is een voorstander van het bijhouden van een diabetesdagboekje. “Mensen die consequent een dagboekje bijhouden, krijgen meer zicht op hun diabetes. Ze zien bijvoorbeeld dat hun waarde flink stijgt na het eten van een warme maaltijd met een toetje, maar ze zien ook dat deze veel minder stijgt als ze de volgende dag minder aardappelen eten en geen toetje nemen. Ook ontdekken ze dat ze lagere glucosewaarden hebben na het maken van een stevige wandeling. Hier gaat een positieve

stimulans vanuit en dat motiveert mensen om gezonde keuzes te maken.”

Meten in setjes - Net als Van Houtum stimuleert ook Holleman mensen om voor en na de maaltijd te testen. “In de praktijk zie ik veel mensen die bij een viermaal daags schema vier keer per dag controleren. Soms een aantal dagen voor de maaltijd en dan weer een aantal dagen na de maaltijd. Dat is jammer, want als je na de lunch hoog zit, is het interessant om te weten hoe je voor de lunch zat. Want pas dan weet je of je hoog zat door de lunch of dat het probleem al is ontstaan omdat de ochtendinjectie niet toereikend was. Het is belangrijk om die samenhang te ontdekken door in setjes te meten, voor en na de maaltijd.”

Stapsgewijs - Regelmatig een 7-puntscurve maken (drie keer voor en na de maaltijd controleren en één keer voor de nacht) is voor veel mensen moeilijk te realiseren. Bovendien bent u dan wel snel door uw teststrips heen. Holleman: “Mensen kunnen dit onderwerpen door in ieder geval nuchter en voor het slapengaan te prikken, en daarnaast te kiezen voor één maaltijd. Bijvoorbeeld, voor en na de lunch. Dit doen ze dan drie of vier dagen. Meten ze voor en na de maaltijd waarden die niet meer dan 1 à 2 mmol/l oplopen, dan weten ze dat de insuline de maaltijd goed heeft opgevangen. Loopt de glucosewaarde meer op, dan kunnen ze de insulinedosis aanpassen. Hebben ze één maaltijd onder de knie, dan kunnen ze overstappen naar de volgende maaltijd. Op deze manier pakken ze het stapsgewijs aan.”

INSULINE KWARTAALSERVICE

“Ik ontvang mijn insuline nu ook thuis, heel makkelijk”

Gebruikt u ten minste driemaal per dag insuline of heeft u een insulinepomp? Dan kunt u vanaf begin 2013 naast diabeteshulpmiddelen ook uw insuline bij Mediq Direct Diabetes bestellen. De insuline wordt dan samen met uw hulpmiddelen bij u thuis geleverd. Om het nog makkelijker te maken, wordt uw behoefte aan insuline en diabeteshulpmiddelen verwerkt in de Insuline Kwartaalservice. Deze service zorgt ervoor dat u ieder kwartaal automatisch uw spullen ontvangt. U hoeft hiervoor geen bestelling meer te doen of naar de apotheek. Uiteraard gebeurt dit in nauw overleg met u, uw diabetesbehandelaar en apotheek.

Geen omkijken - Erik Wulms (43) heeft net zijn tweede levering van de Insuline Kwartaalservice ontvangen. “Voor mij is het perfect. In het verleden gebeurde het weleens dat ik een nieuwe insuline-ampul 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 Insuline Kwartaalservice kan dit niet meer gebeuren en heb ik er geen omkijken meer naar.” Erik heeft diabetes type 1 en gebruikt een insulinepomp. Hij zegt: “Twee weken voordat mijn hulpmiddelen en insuline op zijn, krijg ik een herinneringsmail van Mediq Direct Diabetes waarin staat dat ik binnenkort een nieuwe levering kan verwachten. Op dat moment kan ik de bestelling nog



**4 x
per jaar
levering**



**geen
factuur en
verzend-
kosten**



**avond-
levering
mogelijk***



**gratis
sms voor
levering**

aanpassen, bijvoorbeeld als ik minder teststrips nodig heb. Als er niets is veranderd, hoef ik niets te doen. Dan krijg ik op de afgesproken dag mijn hulpmiddelen en insuline geleverd. 's Ochtends sturen ze een sms'je waarin staat hoe laat ik het pakketje ongeveer kan verwachten.”

Geen bestellingen meer - Anita van Sommeren (47) heeft met Mediq Direct Diabetes afgesproken dat ze haar leveringen op zaterdag ontvangt. “Dat is voor ons handig, want op zaterdag is er altijd wel iemand thuis. Voor mij scheelt het ook dat ik niet meer apart naar de apotheek hoef voor mijn insuline. De ampullen worden nu gekoeld geleverd en kunnen thuis direct de koelkast in.” Anita heeft diabetes type 2 en gebruikt nog niet zo lang een insulinepomp. “Mediq Direct Diabetes heeft in overleg met mijn diabetesverpleegkundige en mijn apotheek, precies uitgezocht hoeveel ik van alles nodig heb. Dit is perfect, daar heb ik zelf niets aan

hoeven doen. Voordeel is ook dat ik niet meer ieder kwartaal een bestelling hoef door te geven op de site, dit gebeurt allemaal automatisch.”

Flexibel - “Ik hoef nergens meer aan te denken, alles wordt voor me geregeld”, zegt ook Raquel Lantema (23). Zij heeft diabetes type 1 en is vorig jaar december overgestapt op een insulinepomp. “Ik krijg mijn insuline en hulpmiddelen thuis of op mijn werk geleverd.” Volgens Raquel blijf je flexibel met de Insuline Kwartaalservice ondanks dat je kwartaalbehoefte aan insuline en hulpmiddelen vooraf wordt vastgelegd. “Toen ik voor de vakantie wat extra insuline wilde meenemen, was dit zo geregeld. De Customer service is goed bereikbaar en ze zijn erg behulpzaam. Wat ik ook leuk vind is dat er altijd een aardigheidje bij de bestelling zit. Zo zat er in mijn laatste pakket een lekkere douchecrème. Dat hoeft natuurlijk niet, maar is wel aardig.”

4 VRAGEN OVER DE INSULINE KWARTAALSERVICE

*** Ik ben overdag weinig thuis en wil niet dat mijn insuline door de buurt gaat zwerven. Hoe los ik dat op?**

De afleverdagen en -tijden worden vooraf met u besproken. Voor mensen die een insulinepomp gebruiken of ten minste driemaal daags insuline spuiten, bestaat bovendien de mogelijkheid het pakketje 's avonds of op zaterdag te laten bezorgen.

Insuline moet toch onder bepaalde condities bewaard worden. Hoe weet ik zeker dat de insuline mij in optimale staat bereikt?

Om de insuline thuis te kunnen leveren moet Mediq Direct Diabetes voldoen aan strenge kwaliteitseisen. Bovendien beschikt Mediq over een eigen afdeling Transport, die gespecialiseerd is in het vervoer van geneesmiddelen.

Naast insuline gebruik ik nog andere medicatie. Hoe is dat geregeld met mijn apotheek?

Bij Mediq Direct Diabetes werken vier apothekersassistentes. Zij nemen, nadat ze toestemming van u hebben gekregen, contact op met uw apotheek. De verstrekking van de insuline gebeurt dan in overleg met uw huidige apotheek en behandelaar.

Hoe kan ik gebruik gaan maken van de Insuline Kwartaalservice?

Met deze nieuwe service van Mediq Direct Diabetes willen we u zoveel mogelijk ontzorgen. Aanvragen is heel eenvoudig. Neem daarvoor contact op met één van onze medewerkers Customer Service via de gratis Service- en Bestellijn 0800 - 022 18 58.

“Mediq Direct Diabetes heeft in overleg met mijn diabetesverpleegkundige en mijn apotheek precies uitgezocht hoeveel ik van alles nodig heb”

“Ik sport niet uit angst voor hypo’s”

de situatie

Piet (36) heeft diabetes sinds zijn twaalfde en gebruikt een insulinepomp. Hij heeft een kantoorbaan en gaat met zijn auto naar het werk. Het laatste jaar voelt hij zich futloos en veel van zijn vrienden zeggen dat hij zich fitter zal gaan voelen als hij tweemaal per week gaat sporten. Eigenlijk wil hij dit ook wel, maar hij stelt het alsmaar uit, vooral omdat hij bang is voor hypo's tijdens het sporten.

het antwoord van Marlies Wouters, de diabetesverpleegkundige

“Ik ben blij met het voornemen van Piet. Sporten is goed voor iedereen en voor mensen met diabetes in het bijzonder. Met Piet bespreek ik hoe hij zijn angst voor hypo's kan overwinnen. Omdat hij al lang niet aan beweging heeft gedaan, adviseer ik hem het sporten langzaam op te bouwen. Het beste kan hij samen met iemand gaan sporten, een persoon die op de hoogte is van zijn diabetes en weet hoe hij moet handelen als het misgaat. Nog beter is het om onder begeleiding van een fysiotherapeut of met behulp van een beweegprogramma te beginnen. Wat betreft glucosewaarden en eten bestaat er geen gouden regel bij sporten. Iedere mens reageert anders. Ik zie mensen bij wie de glucosewaarden stijgen tijdens fitness en zakken bij cardiotraining. Ook het tijdstip van sporten is belangrijk. De insulinegevoeligheid verandert door de dag en het maakt uit hoe lang geleden je hebt gegeten. Gaat Piet in de loop van de ochtend sporten, dan raad ik hem aan van tevoren iets te eten. Hetzelfde geldt als hij voor het avondeten gaat sporten. Besluit hij na het eten te gaan, dan kan hij minder bolussen voor het eten, maar hij kan ook de basaalstand van de pomp tijdelijk lager zetten of de pomp afkoppelen tijdens het sporten.

Het is heel demotiverend om bij de eerste keer sporten direct een hypo te krijgen. Daarom adviseer ik Piet met waarden tussen de 7 en 9 mmol/l te beginnen. Na het sporten zijn de meeste mensen gevoeliger voor insuline. Dit kan Piet opvangen door de basaalstand van de pomp tijdelijk wat lager te zetten. Om te voorkomen dat hij 's nachts een hypo krijgt, kan hij het beste wat ruim de nacht in gaan, met waarden tussen de 8 en 10. In de praktijk betekent dit meten voor, tijdens en na het sporten. Een hele puzzel, maar als Piet erin slaagt structureel te gaan sporten, zal dit hem veel gezondheidswinst opleveren.”





“Kan ik zomaar koolhydraatarm gaan eten?”

de situatie

Mary (50) heeft diabetes type 2. Ze slikt metformine en spuit viermaal daags insuline. De laatste tijd heeft ze veel hoge glucosewaarden, maar ze wil vermijden dat ze meer insuline moet gaan spuiten omdat ze bang is dan nog meer aan te komen. Ze overweegt koolhydraatarm te gaan eten. Maar hoe pakt ze dat aan?

het antwoord van Marlies Wouters, de diabetesverpleegkundige

“Koolhydraatarm eten is een manier om af te vallen en de insulinebehoefte te verminderen. Omdat koolhydraten veel invloed hebben op de glucosewaarden, is het belangrijk het volgen van dit dieet goed voor te bereiden. Daarom adviseer ik Mary dit ook in samenspraak te doen met een diëtist. Zou ze morgen onvoorbereid haar koolhydraten gaan minderen zonder haar insulinedosis aan te passen, dan is de kans groot dat ze hypo's krijgt. Omdat je een hypo bestrijdt met koolhydraten, doe je het effect van het dieet te niet.

Ter voorbereiding is het belangrijk dat Mary helder krijgt hoeveel koolhydraten ze binnenkrijgt met haar gewone menu, hoe deze zijn verdeeld over de dag en hoe haar glucosewaarden hierop reageren. Dit kan ze doen door een eetdagboekje bij te houden, waarin ze ook noteert wat haar waarden rond de maaltijden en voor de nacht zijn.

Met deze gegevens kan ik samen met Mary uitrekenen hoeveel insuline ze nodig zal hebben op het moment dat ze koolhydraatarm gaat eten. Vanaf dat moment is het belangrijk dat ze zich aan haar dieet gaat houden. Ook moet ze in de gaten houden dat haar insulinebehoefte verder zal afnemen zodra ze gewicht verliest door dit dieet. Om hypo's te vermijden en inzicht te krijgen in het verloop van de glucosewaarden, vraag ik Mary de glucosewaarden voor de maaltijden en voor de nacht goed bij te houden. Om een beeld te krijgen van haar waarden na de maaltijd, kan ze daarnaast regelmatig 1,5 uur na het eten ook haar glucosewaarde controleren.

Besluit Mary na een periode te stoppen met koolhydraatarm eten, dan kan ze onder begeleiding van een diëtiste langzaam weer koolhydraten gaan toevoegen aan de maaltijden. Op het moment dat ze merkt dat haar gewicht weer toeneemt en haar insulinebehoefte stijgt, zou ze een stapje terug moeten doen, om uit te komen op de voor haar gezonde balans.”

DUURZAAMHEID

Economisch omgaan met hulpmiddelen

TIPS

- Bestel al uw hulpmiddelen één keer per kwartaal. Op deze manier heeft u altijd voldoende voorraad in huis en voorkomt u extra verzendkosten
- Plaats de volgende bestelling zodra u aan het laatste doosje begint. Mensen die gebruik maken van de Insuline Kwartaalservice (zie p 8-9) hoeven dit niet te doen. Zij krijgen een herinneringsmail twee weken voordat ze een nieuwe levering thuis kunnen verwachten.
- Maak eerst uw oude hulpmiddelen op, voordat u aan nieuwe verpakkingen begint
- Bewaar de hulpmiddelen zoals is aangegeven op de verpakkingen
- Laat het potje met teststrips niet onnodig lang open staan
- Switcht u van bloedglucosemeter? Doe dit pas als u de stripjes van uw oude meter hebt opgemaakt.

Bezuinig niet op lancetten en naalden

Wellicht denkt u te kunnen bezuinigen op het gebruik van de lancetten en naalden. Toch wordt dit afgeraden. De moderne naalden en lancetten zijn heel dun en daardoor kwetsbaar. Gebruikt u ze vaker, dan wordt de punt botter. Hierdoor wordt de huid onnodig beschadigd. Bovendien is eenmalig gebruik hygiënischer.

Meten met de eerste druppel bloed

Volgens de richtlijn zelfcontrole mag de eerste bloeddruppel gebruikt worden voor het meten van uw bloedglucosewaarde, mits u voor het prikken uw handen goed kunt wassen en drogen. Bent u niet in de gelegenheid uw handen te wassen, veeg dan de eerste bloeddruppel weg en bepaal de glucosewaarde met de tweede druppel.



hutterstock



Voor veel mensen staat een jaarbehandeling met insuline gelijk aan de helft van hun jaarinkomen

Red levens met overgebleven insuline en hulpmiddelen

Soms komt het voor dat u insuline, een bloedglucosemeter of teststrips over heeft. Deze spullen kunt u opsturen naar Insulin for Life, een non-profit organisatie die wereldwijd insuline en diabetesbenodigdheden inzamelt voor mensen met diabetes in ontwikkelingslanden.

Meer dan de helft van de kinderen met diabetes type 1 woont in ontwikkelingslanden. Voor deze kinderen is diabeteszorg niet vanzelfsprekend. Veel kinderen overlijden al op jonge leeftijd aan de gevolgen van diabetescomplicaties. Omdat ze vaak ziek zijn, raken ze achter op school en maken ze weinig vrienden. Meisjes met diabetes zijn in veel landen onhuwbaar. Insuline is meestal slecht verkrijgbaar of eenvoudig te duur. Voor veel mensen staat een jaarbehandeling met insuline gelijk aan de helft van hun jaarinkomen.

Onacceptabel - Insulin for life (IFL) redt levens van kinderen met diabetes in ontwikkelingslanden met insuline, naalden en teststrips die anders weggegooid zouden worden. De organisatie is in 1999 in Australië opgericht door Ron Raab, een econoom die sinds zijn zesde diabetes heeft. Het feit dat het levensreddende medicijn insuline in westerse landen wordt weggegooid, terwijl in derdewerldlanden kinderen overlijden omdat ze geen toegang hebben tot insuline, vindt hij onacceptabel. Het hoofdkantoor van IFL zit in Australië. Verder zijn er filialen in de Verenigde Staten en Europa. Op dit moment helpt IFL 79 ontwikkelingslanden. De kosten voor inzameling en verzending worden betaald uit bijdragen van donateurs en sponsors. De medewerkers van IFL doen hun werk op vrijwilligersbasis.

Filipijnen - Naast de verzending naar vaste locaties in landen als Rwanda, Bolivia, Ecuador, Cambodja, Tanzania en Kirgizië, verzendt IFL ook noodpakketten naar gebieden met een urgente vraag naar diabeteshulpmiddelen. Denk aan de Tsunami (2004), Katrina (2005), Haïti (2010) en recentelijk de Filipijnen.

Wat kunt u doen? - Geef uw voorraad niet gebruikte, ongeopende en binnen houdbaarheidsdatum insuline, glucosestrips, naalden en lancetten af bij diabetesbehandelaar, apotheek, huisarts of praktijkondersteuner bij u in de buurt. Zij kunnen contact opnemen met Nynke Landman, van Insulin for Life Nederland via insulinforlife.nl@gmail.com.

Spullen opsturen? - U kunt ook zelf uw spullen opsturen à € 6,75 verzendkosten naar: Insulin for Life Nederland, Nynke Landman, Sylspaed 5, 8618 NW Oosthem

Meer lezen: www.insulinforlife.nl

Izaira Kersten wint Leonard-prijs



“Het was echt super leuk de uitreiking. Ik ben nog aan het nagenieten en mijn huis staat vol met bloemen. Ik vind het een hele eer dat ik de Leonard-prijs heb gewonnen.” Dit zegt actrice en diabetesambassadeur Izaira Kersten, daags nadat ze op 19 november de Leonard-prijs in ontvangst had genomen. Ze won de prijs voor haar

voorstellingen Suiker, Candy en recent Sweet Talk waarin ze op komische én ontroerende wijze laat zien hoe het is om als puber diabetes te hebben. Jongeren voelen zich hierdoor bijzonder aangesproken en erkend. Izaira, die zelf diabetes type 1 heeft, verzorgt workshops en is ambassadeur van het Diabetes Fonds. De voorstelling Sweet

Talk is mogelijk gemaakt door Mediq.

De Leonard-prijs - een initiatief van de Diabetes Education Study Group Nederland (DESG) - is ingesteld als eerbetoon aan iemand die zich bijzonder verdienstelijk heeft gemaakt voor het welzijn van kinderen met diabetes.



DON Magazine een glossy over diabetes

René Froger verloor in 2009 zijn beide ouders aan de gevolgen van diabetes type 2 en bij het nichtje van Tooske Ragas werd op driejarige leeftijd diabetes

vastgesteld. In het DON magazine vertellen ze over de impact hiervan op hun leven. Deze glossy, waarin nog veel meer bekende Nederlanders aan het woord komen over diabetes, is een initiatief van Stichting Diabetes Onderzoek Nederland, een stichting die zich inzet voor de genezing van diabetes. DON Magazine ligt op dit moment in de winkel voor € 4,95. Van dit bedrag gaat € 3,32 naar diabetesonderzoek.



Voor onder de kerstboom: het Groot Diabetesboek

Daags voor Wereld Diabetes Dag, 14 november, werd het Groot

Diabetesboek gepresenteerd. Dit boek voor kinderen, jongeren, ouders en familie is een initiatief van Ineke Bosch, diabetesverpleegkundige verbonden aan De Kinderkliniek. Binnen haar werk stuitte ze samen met ouders en kinderen met diabetes op onbegrip en onwetendheid van de omgeving. Eén ding is zeker, na het lezen van deze 512 pagina's tellende hardcover, bent u niet meer onwetend. Het boek belicht diabetes vanuit verschillende invalshoeken: het kind, de ouder, de behandelaar en de overheid. Het is zowel voor kinderen als voor ouders een lekker boek om in te bladeren en te lezen, maar het is ook zeer geschikt als naslagwerk.

Het Groot Diabetesboek, 512 p, Uitgeverij Mension, € 34,50

Kunstmatige alvleesklier binnen handbereik

Productontwikkelaar Robin Koops kreeg op zijn 26ste diabetes type 1. Hij maakte er zijn levenswerk van om samen met vrijwilligers en wetenschappers een kunstmatige alvleesklier te ontwikkelen. Tien jaar na de start van dit enorme project zijn ze erin geslaagd dit closed loop systeem te verwerken tot een apparaat dat het formaat heeft van een flinke smartphone. De ontwikkelaars verwachten de kunstmatige alvleesklier binnen twee à drie jaar op de markt te brengen voor een betaalbare prijs. Hiervoor werken ze samen met het Diabetes Fonds.

www.inredadiabetic.nl

Positieve beoordeling bij klanttevredenheidsonderzoek

Afgelopen oktober hebben klanten van Mediq Direct Diabetes een uitnodiging gehad om deel te nemen aan het klanttevredenheidsonderzoek. Ruim 30% gaf hieraan gehoor. De resultaten zijn erg positief. De deelnemers geven aan zeer tevreden te zijn over de wijze waarop ze te woord worden gestaan door de afdeling Customer Service. Ook de afhandeling van vragen en de deskundigheid van de medewerkers worden positief beoordeeld. Daarnaast wordt de gratis sms-service en wijze van afleveren van bestellingen goed gewaardeerd. Maar liefst 95% van de deelnemers beveelt Mediq Direct Diabetes aan bij vrienden, kennissen en omgeving. Hier zijn wij heel trots op. Fijn dat zoveel mensen de moeite hebben genomen hun mening met ons te delen!



Tieners zijn hoopvol

Tieners met diabetes zijn hoopvol gestemd over de toekomst. 65% van hen verwacht dat er nog in hun leven een oplossing komt voor diabetes. Dat blijkt uit een peiling van het Diabetes Fonds onder ruim negenhonderd tieners met diabetes. De peiling is mogelijk gemaakt door Mediq. Veel jongeren gaven aan dat ze veel verwachten van nieuwe technieken. Momenteel werken onderzoekers samen met het Diabetes Fonds aan de ontwikkeling van een kunstalvleesklier: een apparaat dat automatisch de bloedglucose regelt.

Type 1 met grillig glucosepatroon

Marco van Essen (43) runt een succesvolle nagelstudio in Apeldoorn. Sinds 2012 heeft hij diabetes type 1. Het heeft heel wat voeten in de aarde gehad voordat bij hem de goede diagnose werd gesteld. Marco: "Mijn lichaam reageert niet zoals in de protocollen staat en pas toen ik een second opinion aanvraag, viel alles op zijn plaats. Ik kreeg de diagnose: type 1 met een grillig glucosepatroon." Sinds vijf maanden gebruikt Marco een insulinepomp en glucosesensor. "De sensor bekostig ik zelf want als zelfstandig ondernemer wil ik niet te vaak uit de running zijn. Zonder sensor en pomp is mijn werk en meedoen aan wedstrijden niet mogelijk."



Omdat Marco afgelopen jaar zelf ondervond hoe belangrijk het is om goede informatie te krijgen over diabetes, heeft hij zich als panellid verbonden aan glucosensornet.nl. Als zodanig kunnen mensen vragen aan hem stellen. Op deze site heeft u ook de gelegenheid vragen te stellen aan professionals.

BEL ONS OP
HET NUMMER
0800 - 022 18 58
OM TE ZIEN OF U IN
AANMERKING KOMT
VOOR DEZE METER
EN ONTVANG
GRATIS EEN
STAPPENTELLER.



MAAK KENNIS MET DE METER DIE ZIJN LICHT LAAT SCHIJNEN. **OVER ALLES.**

De nieuwe OneTouch® Verio® IQ-meter:
een meter die gebruiksvriendelijk is.

- geen codering
- teststrippoort met verlichting
- LCD-kleurenscherm

PROBEER HET ZELF

- Bij aanschaf van minimaal 2 doosjes OneTouch® Verio® teststrips, ontvangt u gratis een OneTouch® Verio® IQ startpakket.
- Bel Mediq Direct Diabetes op het gratis nummer 0800 - 022 18 58.

