

Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes

Lianne:

‘DiaCare
maakt mijn
diabetes
inzichtelijk’

12

Gaat de oplossing
voor **diabetes type 1**
er komen?

19

70 en fit en vitaal
‘Ik sta makkelijk
in het leven’

26

Diabetes de baas
tijdens de
verhuizing!



MEDIQ Direct Diabetes

06



06 'Mediq DiaCare is een investering in jezelf'

11 'Ik ben een kieskeurige afnemer'

12 'De oplossing voor type 1 gaat er komen. Daarvan ben ik overtuigd'

18 Zeventig jaar en fit en vitaal!



11



12

17

Op vakantie met een vervelende reisgenoot: **Turista**



EN VERDER

KIND & OUDERS

- Wie sponsort Angelika? 30
- Maak de rebus en win het Gluky familiespel 31
- Zomer! IJstijd 31

PANELVRAAG

- Wat zit er in uw diabetesrugzak? 21

DIAWEETJES

- Glucagon werkt minder goed bij koolhydraatarm dieet 04
- De kracht van wandelen 05
- Dia-Fit; online programma voor chronische vermoeidheid 14
- Niet schrikken: glucosemeten in het buitenland 15
- Gratis e-learning modules over diabetes 15
- Waterdichte insulinepompen 20

Print uw **vakantiechecklist** op mediqdirectdiabetes.nl/diactueel





Meer genieten met mindfulness

Gastcolumn Leontine Lenferink

25

Diabetes de baas tijdens de verhuizing!

26

Ouders van kinderen met diabetes type 1 ervaren veel stress

28

Sanne van Beem vraagt aandacht voor diabetes

namens JDRF Nederland in Washington

29

Een nieuw huis

FOTO: LIZET BEEK



Ik houd van structuur, orde en regelmaat en het liefst heb ik alles onder controle. Veel mensen met diabetes streven hier ook naar, maar ik weet van klanten dat het soms moeilijk kan zijn diabetes onder controle te houden, ook al doe je je best. Dat lijkt mij lastig.

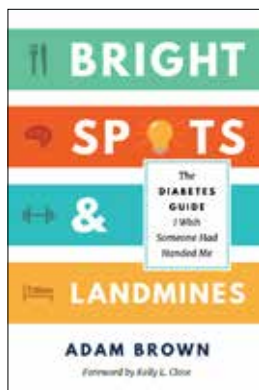
Begin juni kregen we de sleutel van ons nieuwe huis, een huis dat we zelf gebouwd hebben. Geweldig, maar een verhuizing geeft ook stress en controleverlies. We eten anders, sporten minder, gaan later naar bed en tussen de bedrijven door probeer ik de regelmaat voor ons zoontje te bewaren. Ik zal blij zijn als de laatste doos is uitgepakt en de rust en regelmaat zijn teruggekeerd.

Terwijl ik dit opschrijf, weet ik dat ik makkelijk praten heb. In deze Diactueel beschrijft Nathalie (p 26) hoe het haar vergaat terwijl ze aan het verhuizen is samen met haar gezin én diabetes type 1. Het regelen van een hypotheek, anders eten en verstoorde nachten; met diabetes heeft het allemaal veel meer impact. Gelukkig heeft zij haar verhuizing bij het verschijnen van deze Diactueel bijna achter de rug en kan ze hopelijk, net als wij, gaan genieten van een heerlijke zomer in een nieuw huis.

Wendy Vastenburger, jr. Productmanager

LEESTIP!

Bright Spots and Landmines



De reviews op de eerste pagina's van dit boek liegen er niet om: 'Toen ik aan dit boek begon had ik een HbA1c van 9,3 % (78 mmol/l). Na een maand was deze gezakt naar 8,3 % (67 mmol/l) en hij daalt nog steeds'. Of: 'Dit boek is buitengewoon. Iedere pagina (241 in totaal) bevat tips die je direct kunt toepassen om je leven met diabetes te verbeteren'. Adam Brown, diabetes type 1 sinds 2013 en columnist van The DiaTribe, heeft in dit boek al zijn tips over diabetes op het gebied van voeding, bewegen, mindset en slapen gebundeld. In alles wat hij schrijft nodigt hij de lezer uit te kiezen voor Bright Spots - dat wat voor u werkt - en de Landmines - dat wat niet werkt -, te laten voor wat het is. Een verfrissende benadering.

Het boek is te downloaden (en ook te bestellen) op www.brightspotsandlandmines.org en het is aan u hoeveel u ervoor betaalt: \$ 0, 5, 10 of 20.

Kanttekening: het boek is Engelstalig en de glucosewaarden staan in mg/dl in plaats van mmol/l wat wij in Nederland aanhouden (delen door 18).



Gezond van mond tot kont

Ja wie wil dit niet? Gezond van mond tot kont is de ondertitel van het boek 'De Poepdokter', een 192 pagina's tellend boek over darmen, darmbacteriën en voeding. Volgens de auteur Nienke Tode-Gottenbos is de spijsvertering de spiegel van uw gezondheid. Als deze niet

optimaal functioneert kan dit het immuunsysteem (onnodig) belasten, u moe en traag maken, ontstekingen op de meest uiteenlopende plaatsen veroorzaken en zelfs auto-immuunziekten verergeren. Daarnaast kan de hersenwerking hierdoor ook verstoord raken, omdat de darmen als het ware ons tweede hersencentrum zijn. In haar boek legt ze het verteringstraject van mond tot kont tot in detail uit, staat ze stil bij waar het spaak kan lopen en wat u kunt doen om dit te voorkomen of te verhelpen. Een ongewoon onderwerp maar grappig beschreven, met veel tips voor het dagelijks leven.

De Poepdokter | Nienke Tode-Gottenbos | 192 p | € 22,95

Glucagon werkt minder goed bij koolhydraatarm dieet

Koolhydraatarm eten helpt mensen met diabetes om hoge glucosewaarden te voorkomen, maar heeft het ook effect op de werking van glucagon, het hormoon dat gegeven wordt als mensen een te lage glucosewaarde (hypo) hebben? Dit werd onderzocht in een Deense studie.

Wat bleek?

Voor dit onderzoek kregen tien mensen met diabetes type 1 één week lang een koolhydraatrijkdieet met meer dan 250 gram koolhydraten per dag, en één week lang een koolhydraatarmdieet met minder dan 50 gram koolhydraten per dag. Na elke week werd een milde hypo opgewekt met insuline. Op het moment dat de glucosewaarde gezakt was tot 3,9 mmol/l, werd een lage dosis glucagon toegediend. Hieruit bleek dat na de koolhydraatarme week de glucosewaarde minder steeg dan na de koolhydraatrijke week: 1,3 mmol/l versus 2,7 mmol/l.

Conclusie

In dit kleine onderzoek lijkt glucagon minder effectief te zijn bij mensen met diabetes die koolhydraatarm eten. Waarschijnlijk komt dit omdat zij minder reserve glucose (glycogeen) in de lever hebben waarop ze aanspraak kunnen doen bij een hypo. De onderzoekers adviseren deze mensen extra koolhydraten te nemen als ze glucagon hebben gebruikt om uit de hypo te komen.

Bron: *Diabetes Care*, januari 2017



Is bruinbrood net zo goed als volkorenbrood?

Wellicht vraagt u zich dit weleens af, maar de keuze voor volkorenbrood heeft altijd de voorkeur omdat het meer vezels bevat dan bruinbrood. Vezels geven u een vol gevoel, helpen bij een goede stoelgang en zijn gezond voor hart- en vaten. De term 'volkorenbrood' is in Nederland wettelijk beschermd. Dus als dit woord op een product staat, weet u zeker dat er veel vezels inzitten. Als u crackers, knäckebröd of beschuit gebruikt, kies dan ook voor de volkorensoorten.

Heeft u ook een vraag over voeding en diabetes?

Kijk dan op zorgstandaarddiabetes.nl (klik op NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015 Frequently Asked Questions (FAQ) voor mensen met diabetes). In dit dossier geeft de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) antwoord op de negen meest gestelde vragen over voeding en diabetes.



FOTO: ARTHUR WIEFFERING

Mediq fietst voor Amref Flying Doctors

Op dit moment is een team van Mediq hard aan het trainen om in het najaar mee te doen aan de Africa Classic, een zesdaagse fietstocht door Tanzania. De opbrengst van hun inspanningen gaat naar Amref Flying Doctors, een organisatie die zich inzet voor blijvende verbeteringen van goed functionerende gezondheidssystemen in Afrika. Daarnaast voert Amref Flying Doctors medische vluchten uit naar afgelegen gebieden.

Vanuit Mediq Direct Diabetes doet diabetesverpleegkundige Harm Odolphy mee aan de Africa Classic. Op de site van deze organisatie leest u zijn motivatie en kunt u hem ook sponsoren. Ga naar Africaclassic.nl, klik op deelnemers en zoek Harm. Hartelijk dank.



De kracht van wandelen

Een tijdje terug circuleerde een poster van De Rooy Fysiotherapie op sociale media. Omdat deze zo inspirerend is, delen we de inhoud ook in deze Diactueel. Want wandelen is goed voor uw:

Hersenen: slechts twee uur per week wandelen verlaagt uw kans op een beroerte met dertig procent.

Geheugen: drie maal per week veertig minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: dertig minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36 procent verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29 procent.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan uw levensduur met bijna twee jaar verlengen.

Hart: de meeste dagen van de week dertig tot zestig minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: vier uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43 procent.

(Over)gewicht: één uur per dag wandelen verlaagt uw risico op obesitas met vijftig procent.

U vindt de poster op derooyfysio.nl/advies-ga-wandelen. Print hem uit, hang hem op de koelkast en wandel!

PILOT MEDIQ DIACARE

In het Slingeland Ziekenhuis in Doetinchem testen op dit moment 120 mensen met diabetes samen met hun diabetesverpleegkundigen en endocrinologen het zorgprogramma Mediq DiaCare. DiaCare bestaat uit een app die al uw glucosewaarden uit uw glucosemeter automatisch weergeeft in handige grafieken. Als u dat wilt kunt u zelf informatie toevoegen over uw insuline, koolhydraten en beweging. In de app zitten ook educatiemodules, filmpjes en een vragenlijst waarmee u uw consult kunt voorbereiden. Via een beveiligd platform kunt u uw diabetesdata delen met uw behandelaar. Het zorgprogramma DiaCare is ontwikkeld door Mediq in samenwerking met diabetesprofessionals en mensen met diabetes met als doel: meer inzicht, slimmere diabeteszorg en gezondheidswinst.



Barry Thiele:

‘Ik let vooral op patronen.
Zit ik vaak hoog in de middag,
dan zoek ik uit hoe dat kan’

‘DiaCare is een investering in jezelf’

Het is gemoedelijk in de spreekkamer. Diabetesverpleegkundige Jolanda Geessink en Jan Geerts (75) bekijken de bloedglucosecurves van Jan in de DiaCare app. Het avondje in het wokrestaurant en een griepje laten wat uitschieters zien, maar voor de rest gaat het goed. Veel glucosewaarden staan in de groene zone en dat betekent dat ze binnen de streefwaarden zijn gebleven.

Het is duidelijk dat Jolanda en Jan Geerts elkaar goed kennen. Toch komt de 75-jarige Geerts tegenwoordig wat minder vaak naar het spreekuur. Hij legt uit: ‘Voorheen ging ik netjes iedere keer naar het consult, ook als ik geen vraag had. Op basis van mijn gemiddelde bloedsuiker werd mijn insuline dan bijgesteld en daar deed ik het weer een paar maanden mee. Nu ik de DiaCare app gebruik, zie ik zelf wat er gebeurt met mijn glucosewaarden en als ik uitschieters zie, overleg ik tussendoor met Jolanda hoe ik mijn insuline het beste kan aanpassen.’

Streefwaarden - ‘De heer Geerts maakt gebruik van Mediq DiaCare’, legt Jolanda uit. ‘In dit zorgprogramma werken mensen met diabetes en hun professionals samen. Als de heer Geerts zijn glucose meet, kan hij het meetresultaat uit zijn meter heel makkelijk binnenhalen in zijn DiaCare app. Meestal voegt hij nog informatie toe over zijn insuline, de koolhydraten en zijn ochtendwandelingen. In de app verschijnen de glucosewaarden in een overzichtelijke grafiek. Zolang deze tussen de 4 en 10 mmol/l zitten, staan ze in het groen. Dit zijn de persoonlijke streefwaarden van de heer Geerts die we samen in zijn DiaCare app hebben

gezet. Zitten zijn waarden daaronder of daarboven, dan verschijnen ze in het oranje en bij grotere afwijkingen in het rood. Aan DiaCare is een beveiligde zorgportal verbonden, waartoe ik als professional ook toegang heb. Als de heer Geerts mij belt, dan heb ik met één druk op de knop zicht op al zijn glucosewaarden en de extra informatie die hij heeft ingevuld. Heel handig.’

Zelfregie - Jan Geerts vindt het prettig om zijn vragen op deze manier te behandelen. ‘Ik hoef niet zo nodig naar het ziekenhuis. Als we het op deze manier kunnen regelen, vind ik dat prachtig.’ Jolanda ziet dat mensen door het gebruik van DiaCare meer zelfregie krijgen. ‘Hierdoor wordt onze rol als diabetesverpleegkundige anders.’

‘Waar het om gaat is dat de mensen meer inzicht krijgen, meer zelfregie’

Jolanda Geessink, diabetesverpleegkundige Slingeland Ziekenhuis





Jan Geerts krijgt steeds meer inzicht in zijn eigen glucosewaarden



Lianne IJzereef: 'DiaCare stimuleert je om je diabetesregulatie constant te verbeteren'

We coachen en ondersteunen de mensen heel gericht als ze een vraag hebben. Als alles goed gaat, hoeven ze daarnaast niet naar het spreekuur te komen. Waar het om gaat is dat mensen meer inzicht krijgen, meer zelfregie.'

Efficiënt - Alexandra Mulder is als endocrinoloog betrokken bij de pilot van Mediq DiaCare. 'Het is heel efficiënt dat ik direct met een patiënt kan meekijken op het moment dat hij of zij komt met een vraag. We kijken allebei naar hetzelfde scherm. Ik hoef geen gegevens meer te noteren en zie direct in de grafieken wat er aan de hand is. Zo kom je veel sneller 'to the point'. Je merkt dat de patiënten er zelf ook behoefte aan hebben om efficiënt te communiceren. Tegenwoordig kan alles digitaal en via de computer. Dat maakt het leven een stuk makkelijker en het zou toch raar zijn als dit met diabetes niet zou kunnen. Iedereen die een mobiel heeft en een app kan downloaden, kan met DiaCare overweg. Het is heel eenvoudig.'

Op maat - DiaCare is ontwikkeld samen met mensen met diabetes en hun behandelaren. Dat heeft absoluut meerwaarde meent dokter Mulder.

'Veel glucosometers en insulinepompen hebben tegenwoordig eigen software, maar het bijzondere aan Mediq DiaCare is dat wij en de patiënten bij de ontwikkeling continu input en feedback hebben geleverd. Dan merk je dat er een app ontstaat die op maat is gemaakt voor patiënten, die aansluit bij hun behoeftes.'

Feedback - Lianne IJzereef (24) en Barry Thiele (36) hebben allebei diabetes type 1 en zijn bij de pilot van DiaCare betrokken. Lianne: 'DiaCare stimuleert je om je diabetesregulatie constant te verbeteren. Je kunt er van alles mee, maar het hoeft niet. Het fijne is dat ook als je niet te veel met je diabetes bezig wilt zijn, je waarden toch in de app verschijnen in een overzichtelijke grafiek. Je ziet in een oogopslag of je vaak te hoog of te laag zit. Op normale dagen is mijn insulinegebruik en koolhydraatname vrij stabiel. Dan houd ik het allemaal niet bij. Maar als ik een hoge glucosepiek zie, noteer ik in de app wat ik heb gedaan, gegeten en gespoten. Dat geeft veel inzicht.'

Opfrissen - 'In de app zitten ook educatie-modules', gaat Lianne verder. 'Ik dacht dat ik

EFFICIENT

KAN IK MEDIQ DIACARE AL GEBRUIKEN?

Op dit moment testen mensen met diabetes en hun behandelaars het zorgprogramma DiaCare. Wetenschappelijk onderzoeksbureau IQ healthcare van het Radboudumc onderzoekt de toegevoegde waarde die Mediq DiaCare levert aan de kwaliteit van leven, gezondheidsuitkomsten en het slimmer en efficiënter inzetten van het zorgproces. De resultaten van dit onderzoek worden eind 2017 bekend gemaakt.

Zelf aan de slag?

Meer informatie vindt u op mediqdirectdiabetes.nl/diacare. Hier kunt u ook aangeven dat u interesse heeft om deel te nemen aan DiaCare of op de hoogte gehouden wilt worden van de ontwikkelingen.



Overzichtelijke grafieken maken in een oogopslag duidelijk waar de pieken en dalen zitten

overall 100% op zou scoren, maar dat was niet zo. Ik kwam erachter dat ik nog veel kan leren over sporten en diabetes en dat veel andere informatie was weggezaakt. Dit was voor mij een reden om weer een afspraak te maken met een diëtiste om alles nog eens op te frissen.'

Toegevoegde waarde - Barry let vooral op de grote lijnen. 'Ik analyseer de gegevens in de app op gezette tijden. Ik let dan vooral op patronen en zie dan bijvoorbeeld dat ik in de middag vaak hoog zit. Dan ga ik uitzoeken hoe dat kan. Spuit ik te weinig, heb ik te veel gegeten of ben ik misschien gestrest? Zo pak je dat heel gestructureerd aan, zonder dat het veel tijd kost. Er zijn ook tijden dat ik er veel intensiever mee bezig ben. Ik ben nu aan het uitzoeken wat sporten doet met mijn glucosewaarden en hoe ik minder koolhydraten kan eten. Daarbij is de app ook heel handig. Veel mensen houden hun diabetesgegevens bij voor hun diabetesverpleegkundige. Maar, en ik spreek uit ervaring, zodra je het ziet als een investering in jezelf, heeft het echt toegevoegde waarde. Mijn streven is zo onafhankelijk mogelijk te worden als het om mijn diabetes gaat.'

'Mediq DiaCare is op maat gemaakt voor patiënten en sluit aan bij hun behoeftes'

Alexandra Mulder, endocrinoloog Slingeland Ziekenhuis



nu met
insuline

Kwartaalservice:

alles in één totaalpakket



MEDIQ

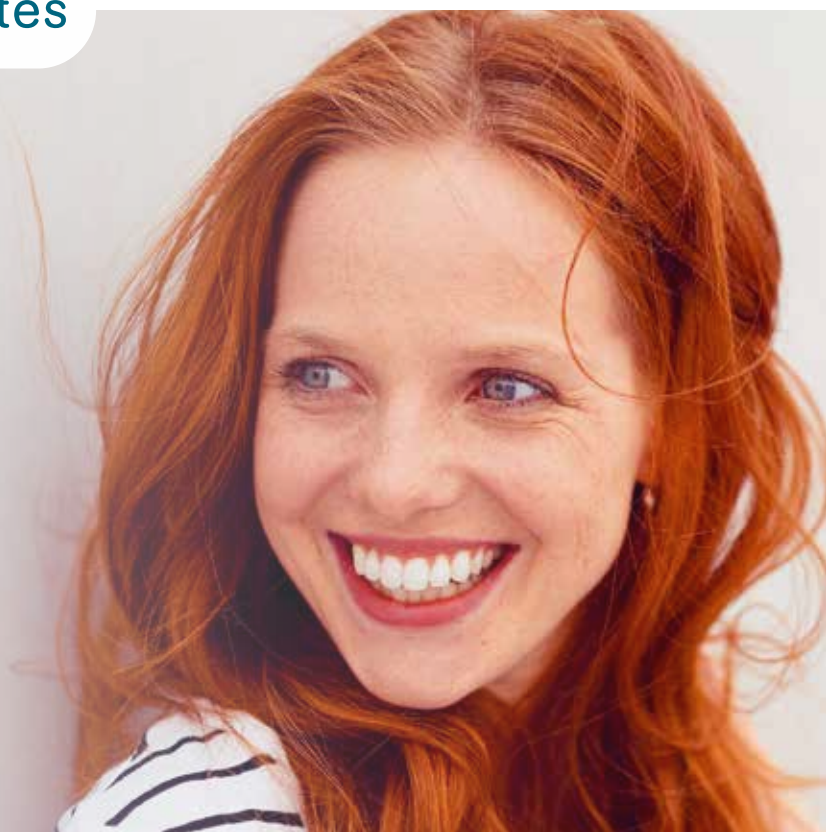
Direct Diabetes

Testmateriaal

Injectiemateriaal

Pomptoebehoren

Insuline



4x per jaar
levering
thuis



overdag,
avond of
zaterdag



gratis
sms met
bezorg-
moment



geen
factuur en
verzend-
kosten

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

‘Ik ben tevreden en ga straks ook gebruikmaken van de mogelijkheid om mijn overige medicatie via de Kwartaalservice te laten leveren’



‘Ik ben een kieskeurige afnemer’

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO: PRIVÉCOLLECTIE

Jarenlang haalde de heer John Nathalia (70) zijn insuline bij de plaatselijke apotheek. Om te zorgen dat de insuline tijdens het vervoer naar huis op temperatuur bleef, nam hij een koeltasje mee, dezelfde die hij ook tijdens zijn vakanties gebruikt. ‘De laatste keren kwam het voor dat de apotheek niet voldoende insuline op voorraad had. Dan vroegen ze of ik de volgende dag terug wilde komen of thuis kon blijven om een nazending in ontvangst te nemen. Ik besloot op zoek te gaan naar een andere oplossing.’

Prettig - Tegenwoordig laat de heer Nathalia zijn insuline samen met zijn diabeteshulpmiddelen thuisbezorgen door Mediq Direct Diabetes. ‘Dit is een heel prettige oplossing. Ik hoef zelf niets meer te regelen, geen herhaalrecepten of declaraties bij zorgverzekeraars. Alles wordt eens per drie maanden thuis geleverd. Voorafgaand hieraan heb ik een gesprek gehad met de Klantenservice en afgesproken wanneer ik mijn insuline en diabeteshulpmiddelen geleverd wil krijgen. In mijn geval is dat in de

avond tussen 17:00 en 21:00 uur. Aan de hand van mijn recept is bepaald hoeveel insuline ik nodig heb. Twee weken voordat ik een nieuwe zending ontvang, krijg ik een herinneringsmail van Mediq Direct Diabetes. Als ik wil, kan ik dan nog iets wijzigen. Op de dag van levering krijg ik in de ochtend nogmaals een sms’je. Heel handig omdat insuline niet bij burens afgeleverd mag worden. Het is dus belangrijk dat je thuis bent.’

Overige medicatie - De heer Nathalia is enthousiast over de levering van insuline samen met zijn diabeteshulpmiddelen, maar hij heeft hij ook al eens contact gehad met de Klantenservice omdat hij niet tevreden was. ‘Een keer kreeg ik insuline geleverd die niet goed gekoeld was. Deze heb ik niet aangenomen en ik heb mijn klacht doorgegeven aan de Klantenservice. Zij hebben dat meteen opgepakt en bedankten me zelfs voor mijn klacht omdat zij dit zagen als een mogelijkheid om hun service te optimaliseren. De dag na mijn laatste levering, die aan alle eisen voldeed, belde Mediq Direct Diabetes mij om te vragen of ik tevreden was. Dat vond ik erg attent. Ik ben zeker tevreden en ga straks ook gebruikmaken van de mogelijkheid om mijn overige medicatie zoals de metformine en maagbeschermers via de Kwartaalservice te laten leveren.’

OPTIMALISATIE GEKOELDE INSULINE

Om de levering van gekoelde insuline verder te optimaliseren wordt de insuline tegenwoordig geleverd in speciale koelboxen.

‘Er wordt hard gewerkt aan de genezing van diabetes type 1’

Het afgelopen voorjaar kwam in het nieuws dat diabetes type 1 wellicht niet ontstaat door een vergissing van het afweersysteem maar door een vergissing van de bètacel. Brengt dit de genezing van diabetes type 1 dichterbij? En wat betekent dit voor het al lopende onderzoek naar diabetes type 1?

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO'S: LUMC

Altijd werd gedacht dat diabetes type 1 een auto-immuunziekte is, maar wat betekent dat precies? Een korte uitleg. Zodra het lichaam in aanraking komt met lichaamsvreemde stoffen, bijvoorbeeld ziekmakende bacteriën, komt het immuunsysteem in actie en vernietigt de lichaamsvreemde cellen. Een enkele keer vergist het immuunsysteem zich en keert zich tegen het lichaam zelf. Dit wordt een auto-immunreactie genoemd. Bij diabetes type 1 werd gedacht dat onze afweer bij vergissing de insulineproducerende bètacellen vernietigde. Nu ontdekte Arnaud Zaldumbide, moleculair bioloog bij het LUMC te Leiden, dat niet het afweersysteem zich vergist, maar de bètacel zelf. Zaldumbide

legt uit: ‘Je moet je voorstellen dat een bètacel soms wel een miljoen insulinemoleculen produceert in een minuut. Dan kunnen er foutjes ontstaan. We hebben ontdekt dat bètacellen die onder stress staan, verkeerde eiwitten kunnen maken. Het immuunsysteem valt deze ‘vreemde’ eiwitten aan en hierdoor kan diabetes type 1 ontstaan. Er is dus nog steeds sprake van een immunreactie. Maar in tegenstelling tot wat altijd werd gedacht, vergist het afweersysteem zich niet maar komt juist met de beste bedoelingen in actie tegen de verkeerde eiwitten die de bètacel onder stress maakt.’

Gestreste bètacellen - ‘Dit nieuwe inzicht heeft consequenties voor de zoektocht naar de oplossing’, vervolgt Zaldumbide. ‘Als eerste moeten we achterhalen waarom de bètacellen zich vergissen. Waarom maken ze verkeerde eiwitten aan? We weten dat dit gebeurt als ze onder stress staan, maar we weten nog niet wat deze stress veroorzaakt. Het kan een virus zijn, een ontsteking of iets anders. Zodra we de oorzaak kennen, kunnen we een geneesmiddel ontwikkelen waarmee we de bètacelstress wegnemen. Misschien kunnen we ook een vaccin maken waardoor mensen met diabetes minder gevoelig worden voor deze verkeerde eiwitten. Daarnaast willen we weten hoe diabetes zich ontwikkelt bij een persoon. Hoe lang duurt het voordat bètacelstress leidt tot diabetes type 1 en waarom is dit bij de ene persoon wel zo en bij de andere niet?’

Afweersysteem heropvoeden - Al eerder werd duidelijk dat mensen met diabetes type 1, in

Immunoloog en diabetoloog Bart Roep onderzoekt hoe de verstoorde immunreactie gestopt kan worden



‘Door goed voor uw diabetes te zorgen, spaart u bètacellen. Hiermee geeft u ons de tijd de genezing te vinden’

Moleculair bioloog Arnaud Zaldumbide



tegenstelling tot wat lange tijd werd gedacht, nog steeds bètacellen hebben. Alleen zijn deze insulineproducerende cellen niet meer actief. Ze verschuilen zich als het ware voor het immuunsysteem. Immunoloog en diabetoloog Bart Roep onderzoekt hoe deze verstoorde immuunreactie gestopt kan worden zodat de bètacellen weer insuline gaan produceren. Hiervoor worden in het LUMC de afweercellen uit het bloed van mensen met diabetes type 1 buiten het lichaam behandeld met vitamine D3. Daarna worden ze samen met een vaccin teruggeplaatst in het lichaam met als doel dat ze het afweersysteem gaan heropvoeden, zodat de bètacellen niet meer worden aangevallen. Op dit moment wordt deze therapie op kleine schaal getest in het LUMC. Uit de eerste onderzoeken blijkt dat de behandeling goed verdragen wordt door de deelnemers. Het lijkt dus veilig. In de volgende fase wordt de dosis verhoogd en wordt de effectiviteit getest: worden de bètacellen gereactiveerd en gaan ze weer insuline produceren? Dit zal in de loop van 2018 duidelijk worden.

Niet één oplossing - In de zoektocht naar de genezing van diabetes type 1, ontdekken wetenschappers steeds vaker dat ieder persoon met diabetes anders is. Er zal dus niet één therapie komen die alle mensen met diabetes type 1 gaat genezen. Daarom is het belangrijk dat er naar meerdere oplossingen wordt gezocht. Zaldumbide: ‘Diabetes type 1 is een mysterie. Wereldwijd zoeken wetenschappers naar de genezing. Al deze wetenschappers delen hun kennis en proberen zo de puzzel compleet te maken.’

Het gaat snel - De genezing is er nog niet, maar er wordt hard aan gewerkt. Niemand durft een uitspraak te doen over hoe lang het nog zal duren: vijf, tien of vijftien jaar? Zaldumbide: ‘Tien jaar geleden hadden we niet verwacht dat we nu zo ver zouden zijn met het onderzoek. De oplossing gaat er komen, daarvan ben ik overtuigd, maar helaas kunnen we nog niet aangeven wanneer precies. Het gaat snel maar nooit snel genoeg als je zelf diabetes hebt, dat realiseren we ons.’

Gun uw bètacellen rust - Wat adviseert Zaldumbide mensen met diabetes type 1 in afwachting van de genezing? ‘Wees zuinig met uw bètacellen. Gun ze rust. Door goed voor uw diabetes te zorgen, spaart u bètacellen. Hiermee geeft u ons de tijd behandelingen te vinden die diabetes type 1 kunnen genezen.’

NIEUWE DIABETESINZICHTEN

Wereldwijd wordt er veel onderzoek naar diabetes type 1 gedaan. De laatste jaren heeft dit tot een aantal nieuwe inzichten geleid:

- Veel mensen met diabetes type 1 hebben nog bètacellen.
- Diabetes type 1 is een auto-immuunziekte gericht tegen gestrest weefsel.
- Iedereen met diabetes is anders. Er zal niet één therapie komen die alle mensen met diabetes type 1 gaat genezen maar meerdere oplossingen.



Extra medische bagage in vliegtuig

Wist u dat het bij veel vliegmaatschappijen mogelijk is vijftien kilo extra mee te nemen als medische bagage? Denk aan extra controlemateriaal, druivensuikertabletten, weegschaaltje of voedingsmiddelen. Informeer bij uw maatschappij of dit mogelijk is, of u hiervoor een doktersverklaring en specificatielijst nodig heeft en wat de eventuele kosten zijn.

Dia-Fit; online behandelprogramma voor mensen met diabetes en chronische vermoeidheid

Veertig procent van alle mensen met diabetes type 1 is chronisch moe. Mensen ervaren dit zelfs als een van de meest belemmerende gevolgen van hun ziekte. Het Nederlands Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid (NKCVC) ontwikkelde een cognitieve gedragstherapie die te volgen is via internet voor mensen met diabetes type 1 en chronische vermoeidheid. Het programma heet 'Dia-Fit'.

Tips

De behandeling richt zich op gedachten en gedrag die de vermoeidheid mogelijk in stand houden en probeert deze aan te pakken. De behandeling combineert online opdrachten met een aantal gesprekken met een therapeut. Met oefeningen en tips leren mensen hun activiteiten beter te verdelen over de dag, lichamelijk actief te blijven, beter met hun diabetes om te gaan en hun slaap-waak patroon te verbeteren. In samenspraak met een therapeut wordt de behandeling afgestemd op de persoonlijke behoeftes en situatie van de patiënt. Mensen kunnen het programma grotendeels vanuit huis en op een zelf gekozen moment volgen.

Testfase

Op dit moment test NKCVC de effectiviteit van Dia-Fit samen met het AMC Amsterdam en het Radboudumc Nijmegen. Hieruit blijkt dat ongeveer driekwart van de deelnemers na het volgen van deze therapie, niet langer ernstig moe is. Ook zijn ze minder beperkt in hun dagelijks leven. Binnenkort zal de therapie online worden aangeboden. Houd hiervoor nkcvc.nl in gaten.



EENVOUDIGE UITLEG OVER DIABETES

'Ik heb diabetes, wat kan ik doen?'

Vindt u het moeilijk om te begrijpen wat diabetes precies is en wat u kunt doen om hoge suikerwaarden in uw bloed te voorkomen? In het handboek 'Ik heb diabetes, wat kan ik doen?' staat alles heel eenvoudig uitgelegd en krijgt u veel tips over voeding, bewegen, uw medicatie, op vakantie gaan met diabetes en nog veel meer. Het boek is samengesteld door Pharos, een organisatie die mensen die moeite hebben met lezen en/of weinig weten over gezondheid helpt gezonder te leven.

Het handboek 'Ik heb Diabetes. Wat kan ik doen?' is gratis aan te vragen en te downloaden op pharos.nl. Ga naar de webshop.

Alles wat u wilt weten over uw vakantie (met diabetes)

In 2015 hebben we met Diactueel een 'vakantiespecial' gemaakt boordevol informatie over:

- het bewaren van insuline bij hoge temperaturen
- met een insulinepomp naar het strand
- het effect van warmte op uw glucosewaarden
- wat u kunt doen als u ziek wordt tijdens de vakantie
- waarop u kunt letten bij het afsluiten van een reisverzekering
- het aanpassen van uw insuline aan tijdsverschillen.



U vindt de Diactueel special op mediqdirectdiabetes.nl/diactueel

TIP: print hier ook uw handige vakantiechecklist

Niet schrikken: glucosemeten in het buitenland

U kunt er enorm van schrikken. U bent op vakantie in het buitenland en bezoekt een dokter omdat u ziek bent. Hij of zij meet uw glucosewaarde en de uitslag is 113. Schrikken is echter niet nodig, want in veel landen wordt de bloedglucosewaarde weergegeven in mg/dl in plaats van mmol/l zoals u gewend bent. U kunt de mg/dl waarde delen door 18 om de mmol/l te krijgen. Bijvoorbeeld een waarde van 113 mg/dl gedeeld door 18 is 6,3 mmol/l.



Gratis e-learning modules over diabetes

Voeding, beweging, slapen en stress. Het heeft allemaal invloed op uw diabetes. Hoe meer u hierover weet, des te beter u uw diabetes kunt reguleren. Om u daarbij op weg te helpen, heeft Mediq Direct Diabetes in samenwerking met diabetesprofessionals een aantal e-learning modules ontwikkeld waarmee u meer over uw diabetes kunt leren.

Interactief leren

De modules zijn interactief en leuk om te doorlopen. Stapsgewijs en aan de hand van praktijksituaties krijgt u uitleg over diabetes. Met behulp van kennistoetsen kunt u testen of u de stof begrijpt. U kunt de modules in uw eigen tijd maken en zo vaak herhalen als u zelf wilt. Het gebruik is gratis.

Op dit moment zijn er vijf e-learning modules beschikbaar:

- diabetes de basis
- diabetes en voeding
- sport en bewegen
- insulinepomptherapie
- de boluscalculator.

Aan de slag?

Wilt u aan de slag met e-learning? Vraag dan een toegangscode aan bij uw diabetesverpleegkundige.

‘We kunnen alvleeskliercellen maken’

Door mensen met diabetes type 1 nieuwe insulineproducerende cellen te geven, kunnen ze van hun diabetes afkomen. De wetenschappers Marten Engelse en Eelco de Koning doen hier al jaren onderzoek naar. Op de bijeenkomst ‘Even bijpraten’ van het Diabetes Fonds op 2 mei jl. in Utrecht vertelden ze gepassioneerd over hun vorderingen.

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO'S: REBKE KLOKKE PHOTOGRAPHY

Insuline wordt geproduceerd in de alvleesklier, om precies te zijn in de bètacellen. Deze bètacellen zitten in de eilandjes van Langerhans en hebben twee belangrijke functies: het meten van de glucosewaarde en het maken en hierop afstemmen van de benodigde hoeveelheid insuline.

Geïsoleerde eilandjes - Marten Engelse, hoofd laboratorium Eilandjes van Langerhans isolatie bij het LUMC in Leiden, onderzoekt hoe hij iemand met diabetes type 1 kan voorzien van nieuwe bètacellen met behulp van donororganen. Engelse: ‘We kunnen de hele alvleesklier transplanteren, maar omdat de eilandjes van Langerhans maar een heel klein deel uitmaken van dit orgaan, hebben we een techniek ontwikkeld waarmee we de eilandjes isoleren uit de alvleesklier zodat we alleen deze hoeven te transplanteren.’ Dit is een ingewikkeld proces dat in Nederland alleen bij het LUMC wordt uitgevoerd.

Mooie bloedsuikerwaarden - ‘Nadat de eilandjes zijn geïsoleerd, testen we of ze levensvatbaar zijn en goed functioneren’, gaat Engelse verder. ‘De transplantatie zelf is een relatief eenvoudige ingreep die onder lokale verdoving kan worden uitgevoerd. Na een paar dagen ziekenhuis gaan de mensen naar huis met veel betere bloedsuikerwaarden. Fijne bijkomstigheid is dat mensen na de transplantatie geen ernstige hypo’s meer hebben. Ze hebben vaak nog wel een beetje insuline nodig.’

Lichaamsvreemd - Voor veel mensen met diabetes zou dit een oplossing zijn, maar er zijn enkele problemen. Op de eerste plaats is er een tekort aan donororganen. Daarbij komt dat het moeilijk is om uit één gedoneerde alvleesklier voldoende goed functionerende eilandjes van Langerhans te isoleren; een gezond persoon heeft er ongeveer één miljoen. Een tweede probleem is de immuunreactie die een transplantatie oproept. Engelse: ‘Het immuunsysteem beschermt mensen tegen vreemde binnedringers, maar valt ook de nieuwe eilandjes aan omdat deze lichaamsvreemd zijn. Om dit te voorkomen, moeten de mensen na de transplantatie levenslang afstotingremmende middelen gebruiken. Omdat de bijwerkingen van deze medicatie zo groot zijn - ze maken mensen bijvoorbeeld vatbaar voor allerlei infecties - worden de eilandjes van Langerhans vaker getransplanteerd bij mensen die al een ander donororgaan hebben waarvoor ze afstotingremmende middelen gebruiken.’

Bijzonder hoogleraar diabetologie Eelco de Koning praat na met de bezoekers van ‘Even bijpraten’



EILANDJES

Voldoende cellen - Bijzonder hoogleraar diabetologie Eelco de Koning doet ook onderzoek naar nieuwe bètacelvervangende therapie. 'Hierbij richten we ons op twee pijlers: we willen voorkomen dat de nieuwe bètacellen worden aangevallen door het immuunsysteem én we willen een methode ontwikkelen waarmee we ongelimiteerd bètacellen kunnen ontwikkelen zodat we voldoende functionerende insulineproducerende cellen kunnen implanteren bij de mensen met diabetes type 1.'

Stamcellen - Voor dit onderzoek wordt in het LUMC en het Hubrecht Instituut in Utrecht onderzoek gedaan met stamcellen. Stamcellen hebben de eigenschap dat ze zich kunnen vermenigvuldigen en differentiëren naar bijvoorbeeld insulineproducerende cellen. De Koning: 'Met allerlei nieuwe genetische technieken kunnen zelfs van huidcellen insulineproducerende cellen worden gemaakt. Eerst wordt van de huidcel een stamcel gemaakt waarna deze cellen zich kunnen vermenigvuldigen en uitrijpen tot insulineproducerende cellen.'

Testen - Ook loopt er een onderzoek waarbij gebruik wordt gemaakt van stamcellen uit een alveesklier van een orgaandonor. De Koning: 'Het voordeel hiervan is dat deze cellen al een eind op weg zijn naar de productie van insuline. Van deze stamcellen kunnen we nu al bakken vol met alveesklier-cellen maken. We hebben er dus voldoende, maar deze moeten we vervolgens laten uitrijpen tot insulineproducerende cellen en transplanteren. Op dit moment testen we dat bij muizen en we zien dat ze inderdaad insuline gaan produceren.' In Amerika doet het bedrijf ViaCyte onderzoek met insulineproducerende cellen gemaakt van embryonale stamcellen. De Koning: 'Dit wordt nu voor het eerst getest bij mensen. We wachten nog op de resultaten.'

Theezakje - De tweede uitdaging is het voorkomen van de afstotingsreactie. De Koning: 'Hoe kun je ervoor zorgen dat de getransplanteerde cellen niet meer worden aangevallen door het afweersysteem? Hiervoor is onder andere een soort theezakje ontwikkeld, waar de cellen in

'De transplantatie zelf is een relatief eenvoudige ingreep'

Marten Engelse, hoofd laboratorium Eilandjes van Langerhans isolatie

REGENERATIEVE GENEESKUNST HEEFT DE TOEKOMST

Eind 2016 werd een handtekening gezet onder RegMed XB (Regenerative Medicine Crossing Borders). Hiervoor is een consortium opgezet waarin overheid, universiteiten en bedrijven de krachten bundelen voor de ontwikkeling van regeneratieve geneeskunde, ofwel het herstellen van iets dat kapot is, in geval van diabetes type 1: de bètacel. Binnen het consortium wordt ook onderzoek gedaan naar oplossingen voor nierziekten en artritis. RegMed XB kan rekenen op financiële steun van onder meer het Diabetes Fonds en Stichting DON.

worden gestopt en waar de insuline wel uit kan, maar de afweercellen niet in. Dit wordt vervolgens onder de huid van de patiënt getransplanteerd. Aan dit prille onderzoek moeten we nog veel sleutelen.'

Hoopvol - Er wordt veel geïnvesteerd in het vinden van een genezing van diabetes type 1. Sommige ontwikkelingen gaan sneller dan verwacht. Dit is hoopvol. Toch wil Eelco de Koning mensen geen valse hoop geven. 'Voordat we een therapie voor een grote groep mensen kunnen inzetten, moet deze eerst uitgebreid onderzocht worden op veiligheid en effectiviteit bij kleine onderzoeksgroepen. Hier gaan vaak jaren overheen. We zijn dus op de goede weg, maar we zijn er nog lang niet.'



‘Ik sta makkelijk in het leven’



‘Ik heb diabetes nooit gezien als een ziekte. Ik heb het, ik handel ernaar maar laat me er niet door beperken’

Hij is zeventig, heeft vijftig jaar diabetes type 1, kajakt de Europese rivieren af, tennist wekelijks, bezoekt regelmatig de sportschool en staat minstens één keer per jaar met zijn vrouw op de latten in een mooi skioord. Hoe doet Theo van Gool dit?

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTOS: PRIVÉCOLLECTIE

‘Ik ben lekker bezig. Ik sport, maak muziek en vaar’, begint Theo. ‘Op mijn 65ste ben ik gestopt met mijn eigen bedrijf, ik had een zeefdrukkerij. Omdat ik niet in een gat wou vallen, heb ik me laten omscholen tot legionella-deskundige en werk nu tweeëneenhalve dag per week bij zorgcentra om het gevaar van de legionellabacterie in waterleidingen te weren. Volgend jaar ben ik vijftig jaar getrouwd en heb ik ook vijftig jaar diabetes. Helaas hebben al die jaren me niet helemaal complicatievrij gehouden. Zes jaar terug had ik enorm veel pijn aan mijn voeten, alsof er met messen in werd gestoken. Ik heb toen meegedaan aan een onderzoek naar het effect van een neurostimulator. Sindsdien heb ik een electrode in mijn ruggenmerg en dat helpt enorm. Ik heb nu continu een lichte tinteling in mijn voeten, maar de pijn is verdwenen.’

Natuurlijkhebbers - Mijn broer en ik hebben altijd gekajakt. In de jaren dat we druk waren met ons werk en de kinderen zijn we tijdelijk gestopt, maar op mijn 55ste heb ik het kajakken weer opgepakt. Het is een geweldige sport. We houden van het water en zijn echte natuurliefhebbers. Een kajak is een klein bootje en daarmee kun je op plekken komen waar je met een ander bootje niet komt. Zo zie je de prachtigste dingen. Ik vaar altijd samen met mijn broer. Hij is tevens mijn buddy, want het is niet verstandig om alleen te gaan varen met diabetes. Elk uur gaan we even naar de kant om mijn glucose te controleren en zo nodig wat te spuiten of eten. Op deze manier varen we alle Europese rivieren af en genieten we van onze vrijheid. Naast het varen ga ik wekelijks naar de sportschool en de sauna, tennis ik regelmatig en ga minstens één keer per jaar met mijn vrouw skiën.’

Waterdichte insulinepomp - Door het varen zit Theo regelmatig op, maar soms ook in het water. ‘Voor mijn diabetes gebruik ik de Animas® Vibe® insulinepomp in combinatie met een glucose-sensor van Dexcom®. ‘Deze pomp is waterdicht en de waarden van de glucosesensor kan ik op de display van mijn pomp aflezen. Dat vind ik prettig



want ik heb het liefst zo weinig mogelijk hulpmiddelen aan mijn lijf of bij me.’ Theo is inmiddels toe aan een nieuwe pomp en omdat Animas in Nederland stopt met de levering van nieuwe insulinepompen, is hij zich samen zijn behandelaar en Mediq Direct Diabetes aan het oriënteren op een nieuwe waterdichte insulinepomp (zie ook p 20). ‘Ik ben er nog niet uit, maar vertrouw erop dat ik een goede oplossing ga vinden. Vorig jaar werden mijn broer en ik tijdens het kajakken op het IJsselmeer overvallen door slecht weer en toen heb ik een half uur in het water gelegen. In zo’n situatie moet ik kunnen vertrouwen op mijn insulinepomp.’

Sober - Hoe blijft Theo zo vitaal? ‘Ik heb diabetes nooit gezien als een ziekte. Ik heb het, ik handel ernaar maar laat me er niet door beperken. Ik ben een diabeet van de oude stempel en stam nog uit de tijd dat suiker voor mensen met diabetes verboden was. Ik eet nu nagenoeg alles maar je ziet mij geen slagroomtaart naar binnen werken. We eten ook heel sober. Staat er karbonade op het menu, dan eten mijn vrouw en ik er samen één. En ik ging nooit met een koelbox vol eten naar mijn werk. Een sneetje in de ochtend en twee tussen de middag is voldoende. We leven ook heel regelmatig, op tijd naar bed, op tijd op en standaard drie maaltijden per dag. En ik ben actief, altijd in beweging en als ik sport ben ik best fanatiek, dan werk ik mezelf graag een beetje in het zweet. Ik sta makkelijk in het leven, laat me niet door mijn diabetes leiden, maar doe wel wat nodig is om goed gereguleerd te blijven. Voor mij werkt dit.’



Mediq kiest voor PostNL



Bij Mediq Direct Diabetes zijn we altijd op zoek naar mogelijkheden om onze dienstverlening te verbeteren. Daarom gaan we deze zomer samenwerken met PostNL voor de bezorging van uw diabeteshulpmiddelen. Dit maakt het voor Mediq mogelijk om op termijn ook de uitgebreide dienstverlening van PostNL aan onze klanten aan te bieden. We houden u op de hoogte!

Wandelen in de zomerwarmte

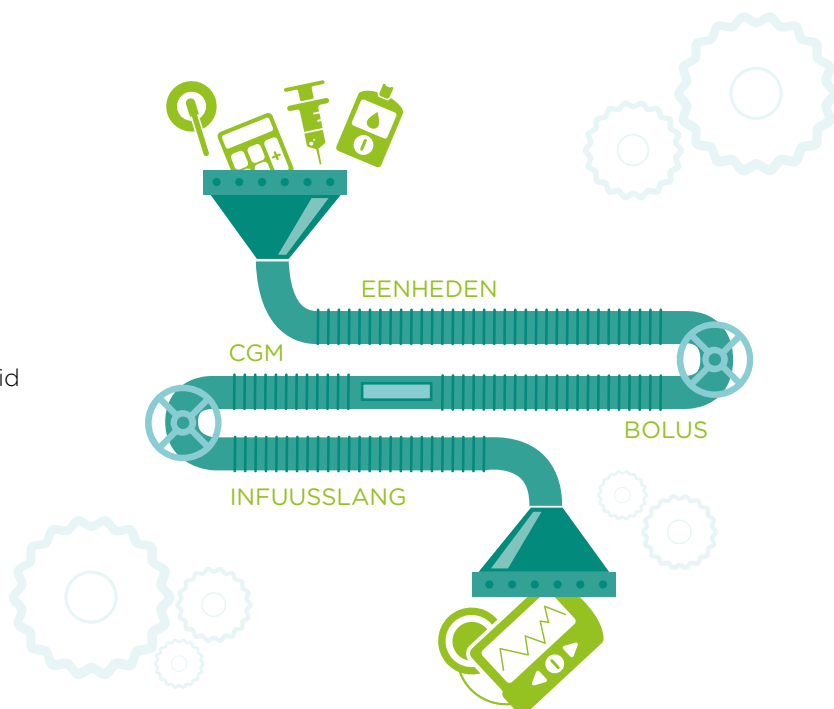
Zo houdt u uw insuline koel

Wilt u deze zomer ook op warme dagen wandelen of hardlopen met uw insulinepomp? Bekijk dan de Smart Cool'R eens; een speciaal koeltasje voor uw insulinepomp. Er zijn ook speciale koeltasjes om uw insulineampullen of insulinepennen koel te bewaren. U vindt ze in onze webshop. Bestelt u deze samen met uw diabeteshulpmiddelen, dan betaalt u geen verzendkosten.

Mediqdirectdiabetes.nl, ga naar 'service' en klik op 'serviceartikelen bestellen'

Handige keuzehulp op pompnet.nl

Wilt u meer weten over insulinepompen? Op pompnet.nl vindt u alles over insulinepomptherapie, inclusief ervaringsverhalen van andere mensen met diabetes, filmpjes en de mogelijkheid om vragen te stellen over insulinepomptherapie. Wilt u weten welke insulinepomp het beste bij u past? Doorloop dan de handige keuzehulp, die u in vier stappen op weg helpt. pompnet.nl





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

'Ik heb een insulinepomp. Als ik een dagje wegga, neem ik een standaard etuitje mee met daarin lancet, prikpen, glucosemeter, teststripjes en druivensuiker. Alleen als ik 's zaterdags naar de fietscross ga, neem ik nog brood mee, maar niet als ik bijvoorbeeld ga shoppen. In de stad kun je altijd wel ergens iets eten. Op vakantie neem ik een andere en grotere tas mee. Daarin zitten de infuussets, extra sensoren, extra batterijen, extra prikpen, extra insulinepen en naaldjes voor op de pen. Het standaard etuitje mag wel wat groter vind ik.

Je moet het niet te vol proppen; het past er allemaal net in.'

Arjan Scharphof (42),
diabetes type 1 sinds 2000,
insulinepomptherapie

'Ik fiets en wandel graag, dus als ik een paar uur van huis ben, heb ik een rugzak bij me, zeker nu het wat warmer wordt. In de verschillende vakjes zitten insuline, een koelelement, druivensuiker, een banaan of boterham, een bloedglucosemeter, een reservemeter en een testcassette met vijftig teststrips. Binnenkort ga ik naar Texel, een reis van vijf uur. Daarvoor wikkel ik het koelelement in een droog en dichtgevouwen washandje. Het doosje met insuline ligt direct naast het washandje. Dus niet erin, want dan wordt de insuline weer te koel. Als ik niet te ver wegga, neem ik alleen mijn schoudertasje mee met bloedglucosemeter en druivensuiker.'

Riet Emmen (69),
diabetes type 1 LADA, spuit sinds
dertien jaar insuline

Wat zit er in mijn diabetestas?

'Het is nogal een vracht die je mee moet nemen als je op vakantie gaat! Ik gebruik een lijstje op mijn computer. Dat vink ik af. De insuline bewaar ik gekoeld in een apart doosje. Daarnaast heb ik een beautycase speciaal voor mijn pomptoebehoren, controlemateriaal, naalden, batterijen, lancetten en pomphandleiding. In 2003 stopte mijn pomp halverwege een rondrit op Gran Canaria door een technisch mankement. Mijn man en ik moesten direct terug naar het appartement voor mijn reservepomp. Een reservepomp is echt aan te raden, want over laten komen duurt zo twee dagen. Zorg ook voor telefoonnummers als je naar het buitenland gaat en voor een medisch paspoort met je pompinstellingen. Liefst in de taal van het land, of anders in het Engels.'

Jacintha Hoefman (48),
diabetes type 1 sinds 1984,
insulinepomptherapie

'Als ik weet wat ik ga doen, neem ik standaard mijn koeltas mee. Bijvoorbeeld als mijn vrouw en ik op vakantie gaan naar een bungalowpark in Nederland. Ik heb ouderdomsdiabetes. In mijn koeltas zitten mijn medicijnen, een spuit, insuline en mijn bloedglucosemeter. Eenmaal in de bungalow gaat de insuline direct in de koelkast. Als ik een paar uur van huis ben, bijvoorbeeld om te fietsen of te wandelen, dan spuit ik van te voren iets meer. Ik neem verder niets mee, ik vergeet dit ook vaak. Dat komt ook omdat ik niet weet hoe lang iets zal duren. En als we boodschappen gaan doen denk ik er gewoon niet aan. Ik ben best vergeetachtig. Ik ben geen mens voor diabetes.'

Willem Keij (76),
diabetes type 2 sinds 2003,
spuit insuline

- op mediqdirectdiabetes.nl/diactueel vindt u een handige vakantiechecklist.
- neem uw pompinstellingen mee op vakantie. Mail ze bijvoorbeeld naar uzelf. Zo heeft u deze altijd bij de hand, mocht de pomp defect raken.

Op vakantie met een vervelende reisgenoot: Turista

Turista is de naam die in veel landen wordt gebruikt voor reizigersdiarree. Als u op vakantie gaat naar een (sub)tropisch land, is de kans groot dat u dit krijgt, zelfs als u in de duurste hotels verblijft. Hopelijk overkomt het u niet. Met deze tips staat u sterker.

TEKST: CORIEN MALJAARS FOTO'S: SHUTTERSTOCK

Voordat u op reis gaat naar een (sub)tropisch land, kunt u onderstaande punten met uw arts bespreken. Zet uw bespreekpunten gerust op een briefje:

- Diarreeremmers en ORS zijn zonder recept verkrijgbaar. Overleg met uw arts of en wanneer u deze producten kunt gebruiken. In het algemeen is het advies om diarreeremmers alleen kort te gebruiken als dit echt nodig is, bijvoorbeeld bij een vliegreis. ORS (oral rehydration solution) bevat speciale suikers (glucose) en zouten die uitdroging helpen voorkomen.

- Vraag of het voor u raadzaam is om een antibioticum mee te nemen. Zo ja, dan krijgt u een recept mee. In geval van ziekte tijdens uw vakantie, kunt u dit gebruiken.
- Gebruikt u, naast uw medicatie voor diabetes, ook andere medicijnen? Bijvoorbeeld plaspillen (diuretica)? Moet u die blijven gebruiken als u diarree krijgt (en veel vocht verliest)?
- Diabetesmedicatie: overleg wat voor u het beste past als u diarree hebt
 - Gebruikt u een lage dosering tabletten? Waarschijnlijk is het aan te raden uw tabletten te blijven gebruiken, ook als u niet of nauwelijks eet. En wat moet u doen als u moet overgeven en uw tabletten niet kunt binnenhouden?
 - Gebruikt u de maximale hoeveelheid tabletten? Controleert u uw bloedglucose niet zelf? Overweeg samen met uw diabetesbehandelaar of het (ruim voor uw vakantie) verstandig is om zelf te leren meten. Als u uw bloedglucosewaarden weet, kan uw diabetesbehandelaar u (op afstand) beter adviseren.
 - Injecteert u insuline? Met kortwerkende insuline kunt u naar aanleiding van uw bloedglucosewaarden zelf bijregelen of kan uw diabetesbehandelaar u (op afstand) adviseren.

Stop niet zomaar uw medicatie - Bij diarree of koorts heeft u vaak een verminderde eetlust. Misschien bent u dan geneigd te minderen met tabletten of insuline. Toch is dit niet altijd de





juiste beslissing. Door de koorts of een infectie neemt de insulinebehoefte toe. Stopt u op dat moment met de medicatie of insuline, dan kunnen uw glucosewaarden stijgen.

Zoetstoffen als boosdoener - Rommelende darmen, buikkrampen, niet lekker voelen, dunne ontlasting. Dit zijn vaak de eerste klachten van reizigersdiarree. Maar deze klachten kunnen ook veroorzaakt worden door zoetstof. In sommige landen is het niet verplicht om op de verpakking te vermelden welke zoetstoffen gebruikt zijn. Misschien zat er in een (suikervrij) product dat u at of dronk een zoetstof die gasvorming en diarree veroorzaakt, zoals sorbitol of een andere zoetstof waarvan de naam eindigt op -ol? Dit veroorzaakt geen 'gevaarlijke' of besmettelijke diarree, wel een lastige. De één is er gevoeliger voor dan de ander. Kan een zoetstof de oorzaak zijn van uw klachten? Gebruik het verdachte product dan niet meer, de klachten zullen dan snel verdwijnen.

Veel drinken - Reizigersdiarree ontstaat meestal doordat u iets hebt gegeten of gedronken dat besmet was met bacteriën. Uw ontlasting is dun en waterig, en misschien hebt u ook koorts en moet u overgeven. Door deze klachten verliest u veel vocht en daarom is het belangrijk veel te drinken. In een warm land hebt u sowieso al extra vocht nodig (2,5 à 3 liter per dag), maar door diarree, koorts en overgeven is veel drinken extra belangrijk om uitdroging te voorkomen. Water is prima, maar let erop dat het water veilig is. In (sub)tropische landen is het veiliger om flessenwater te nemen dan kraanwater. Tip: drink alleen water uit flessen die geopend worden waar u zelf bij bent, zodat u zeker weet dat het geen fles is die opnieuw is gevuld met kraanwater. Ijsblokjes



‘In sommige landen is het niet verplicht om te vermelden welke zoetstoffen gebruikt zijn’

of gemalen ijs zijn bijna altijd gemaakt van kraanwater.

Eet waar u zin in hebt - U kunt eten waar u op dat moment zin in hebt. Er bestaan geen stoppende voedingsmiddelen. U hoeft dus niet op zoek naar witte rijst, beschuit en bananen. Verboden vruchten bestaan niet, maar wees op uw hoede voor fruit dat geschild of gesneden wordt aangeboden (bijvoorbeeld een vruchtensalade of een schijf meloen).

Contact met uw arts - Iedereen reageert anders op een voedselinfectie. Het is daarom moeilijk om één advies te geven dat voor iedereen opgaat, maar meten is weten en bij twijfel: neem contact op met uw arts. Deze zal u vragen naar uw temperatuur en uw glucosewaarde. Zorg dat u dit bij de hand heeft als u belt. Hopelijk heeft u deze adviezen komende zomer niet nodig, maar een gewaarschuwd mens telt voor twee. Fijne vakantie.



Actie- en kookboek Hoe word je 100?

In dit actieboek - na de gelijknamige televisieserie van Omroep Max - 'Hoe word je 100?' staat onder meer het persoonlijke verhaal van Gelein over hoe hij met de aanpak van arts en schrijver van het boek, dokter William Cortvriendt

(1956), zijn diabetesmedicatie met succes vermindert. Het boek 'Hoe word je 100' is een praktisch, inspirerend en goed leesbaar boek met handige tips die veelal op wetenschappelijk onderzoek zijn gebaseerd. Doel is om ziektes als obesitas, hart- en vaatandoeningen, diabetes en kanker met gezonde voeding buiten de deur te houden of, indien iemand al ziek is, weer fit te worden en het gebruik van medicatie te beperken.

Onder dezelfde titel 'Hoe word je 100?' is ook een kookboek verkrijgbaar met prachtige foto's en gezonde recepten met verse ingrediënten, meer vetten en minder koolhydraten.

Hoe word je 100? - actieboek | William Cortvriendt | paperback | 256 p | € 19,95

Hoe word je 100? - kookboek | William Cortvriendt, Prins van den Bergh | hardcover | 208 p | € 29,95



FOTO: REBKE KLOKKE

Ren voor diabetesonderzoek

Het Diabetes Fonds organiseert op 30 september 2017 de vijfde editie van de DiaBeatit Run. Deelnemers trotseren in estafettevorm eerst de 589 traptreden van de Euromast en lopen vervolgens een dubbele marathon van Rotterdam, dwars door het Groene Hart, naar het Olympisch Stadion in Amsterdam.

Iedereen kan meedoen!

Wilt of kunt u niet rennen? Dan kunt u een team ook ondersteunen als fiets- of auto-begeleider. Iedere renner bepaalt zelf hoeveel kilometers hij of zij rent. Een team legt in estafette in totaal 84 kilometer af. De gehele opbrengst gaat naar diabetesonderzoek. Mediq Direct Diabetes ondersteunt dit initiatief en sponsort te DiaBeatit Run. Ook u kunt meedoen. Kijk op diabeatitrun.nl.

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

www.ruiterpuzzel.nl

Sudoku

win een
cadeaubon
van € 25,-

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

Stuur de oplossing **voor 9 september** naar:
Mediq Direct Diabetes, postbus 211,
6900 AE Zevenaar of info@diactueel.nl.

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

De winnaar van de woordzoeker uit het vorige nummer van Diactueel is **J. de Zoete** uit Den Haag. Van harte proficiat!



‘Ik geniet zoveel meer van de kleine, bijzondere dingen’

Laatst gaf ik in mijn praktijk de workshop ‘Mindfulness helpt bij diabetes!’. Een mooie ontmoeting met ‘type1-ers en type2-ers’, waarin we ook ervaringen uitwisselden, vooral over de lastige kanten van het hebben van diabetes.

De mensen met type 2, die zich proberen te houden aan de gezonde leefregels - niet te veel koolhydraten en voldoende bewegen - maar vaak niet de meetapparatuur hebben om regelmatig te checken en bij te sturen. Hoe houd je jezelf dan 24/7 gemotiveerd? En de mensen met type 1: vaak in het bezit van allerlei instrumenten die hen feedback geven over ‘hoe het gaat’. Maar hoe zorg je er dan voor dat je niet gefrustreerd raakt en bloedglucosewaarden niet de focus van je leven worden? Gevoelens van boosheid, bezorgdheid, moeheid, stress, verdriet en ook schuldgevoel. Het komt bij beide types veelvuldig voor: omdat je je niet gehouden hebt aan datgene wat goed voor je is of omdat je juist zo goed je best hebt gedaan, maar ziet dat de resultaten bagger zijn. En dan? Eén van de deelnemers zei: ‘ach, het zal wel een levenslang gevecht blijven tegen diabetes’. Zo’n voorstelbare reactie, maar tegelijkertijd weet ik dat dit - gelukkig! - niet de enige weg is.

Bijna zes jaar geleden kreeg ik zelf de diagnose diabetes type 1. Al snel schoot ik in mijn vertrouwde, perfectionistische, patroon: er voluit tegenaan en streven naar waarden tussen de 4 en hooguit 7 mmol/l. Jeetje, wat kwam ik mezelf tegen. Ik schoot van de ene hypo in de andere en ging als gevolg hiervan te veel en ongezond eten. Regelmatig kon ik niet sporten vanwege lage of juist heel hoge waarden. Teleurstelling en kritiek op mezelf namen de overhand.

Met mindfulness heb ik geleerd hier anders mee om te gaan. Diabetes is niet langer waar mijn leven om draait. Het krijgt steeds meer de aandacht die het nodig heeft: niet te weinig, maar ook zeker niet te veel. Met mindfulness in mijn leven lukt het me om flexibeler in te spelen op onverwachte situaties en ben ik beter in staat om een goede balans te vinden tussen geven en ontvangen, hard werken en ontspannen, mezelf en de ander. Ik geniet ook zoveel meer van de kleine, bijzondere dingen in het leven. En als het wel eens tegenzit kan ik door mindfulness wat aardiger voor mezelf zijn, mezelf ondersteunen, bemoedigen en bekrachtigen. En dat kun je goed gebruiken als je diabetes hebt!




Naam	Leontine Lenferink
Leeftijd	54 jaar
Diabetes	Type 1, sinds juni 2011
Therapie	Medtronic pomp 640G, met sensor
Werk	Mindfulness-, compassietrainer en coach bij ‘Nu-n-Nu mindfulness’
Website	nu-n-nu.nl
Mail	info@nu-n-nu.nl
Telefoon	06 289 12 550
Hobby’s	Tennis, lezen en wandelen aan zee

Gastcolumnist gezocht!

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

Diabetes de baas tijdens de verhuizing!

Verhuizen is een hele happening. Vooraf door het regelen van alle papieren, de vele adreswijzigingen, afspraken maken met de schilder en de klusbedrijven. Na de officiële overdracht van de sleutel begint het genieten: werken aan je eigen mooie plek. Maar, het is toch altijd weer een hele klus. Daar houd ik wel van, maar ik vergeet wel eens dat ik ook nog diabetes heb.

A woman with long brown hair, wearing a light blue denim jacket, a black top, dark blue jeans, and tan boots, is sitting on a stack of boxes and a toy storage bin. She is looking towards the camera with a slight smile. The room is bright and appears to be in the middle of a move, with various boxes and items scattered around. A window in the background shows greenery outside. The floor is light-colored wood.

‘Op de intensieve dagen heb ik overdag de basaalstand van mijn pomp gehalveerd. Dat maakte echt verschil’

Na lang zoeken hebben we een heerlijk huis gevonden. De onderhandelingen verliepen soepel en ons eigen huis was binnen twee weken verkocht. Dit scheelde veel stress! Wel was het veel werk om alle papieren te regelen. Het lijkt wel of de eisen voor een hypotheek steeds strenger worden. Omdat dit niet ons eerste koophuis is, werd deze keer niet zo moeilijk gedaan over mijn diabetes. Dat was bij de eerste verhuizing wel anders. Verzekeraars gaan er vanuit dat mensen met type 1 diabetes eerder overlijden. Daardoor moet je vaak meer premie betalen voor de overlijdensrisico-verzekering die meestal verplicht is bij het afsluiten van een hypotheek. Ik herinner me nog dat ik dat zo oneerlijk vond. Ik was goed ingesteld, had nooit onverwachte ziekenhuisopnamen en dan toch zo'n hoge premie! Omdat we het uiteindelijk goed hebben weten te regelen, scheelde dat deze keer een hoop gedoe. Een tip voor wie een hypotheek gaat afsluiten: vergelijk goed alle verzekeraars met elkaar! (kijk bijvoorbeeld op independer.nl voor meer informatie).

'Kleine' klusjes - Op 1 mei kregen we de sleutel en konden we aan de slag. We vielen voor dit huis omdat het zo lekker ruim is en er niet veel aan gedaan hoefde te worden. Als een huis uiteindelijk leeg wordt opgeleverd, worden pas de vele 'kleine' klusjes zichtbaar. Muren die toch echt een laagje verf nodig hebben, ontelbaar veel schroeven en spijkers die uit de muren gehaald moeten worden... En dan is er natuurlijk nog het 'grote' werk: bedden en kasten demonteren en weer in elkaar zetten, tafels en stoelen sjouwen, lampen ophangen. Deze keer wilde ik het anders aanpakken met mijn diabetes. Ik herinner me nog heel goed hoe ik de vorige keren meerdere keren gevloerd werd omdat ik toch weer te lang doorging. Nog even de muur afschilderen, nog even wat dozen uitpakken...

Hypo's voorkomen - Vol energie gingen we dag één aan de slag. Als ik lekker druk bezig ben, merk ik niet op tijd dat mijn bloedsuiker daalt. Die eerste dag gebeurde dat dus ook. Dom genoeg had ik

geen dextro bij de hand, maar wel suikerklontjes en koek voor de stukadoors. Op zo'n moment wil ik zo snel mogelijk mijn bloedsuiker verhogen en neem ik te veel koolhydraten. Een paar uur later is mijn bloedsuiker sky high. Balen! Thuis wilde ik toch nog een gezonde maaltijd op tafel zetten en aandacht hebben voor de kinderen, terwijl ik me van binnen behoorlijk beroerd voelde. Verhuizen is al best zwaar en schommelende bloedglucosewaarden helpen daar niet bij.

Dag twee zou ik het anders aanpakken. Maar nee, rond 16.00 uur had ik weer een heftige hypo. Aan het einde van de middag is mijn bloedsuiker toch al vaak aan de lage kant. Ik wilde nog een muur afschilderen, de kinderen moesten vroeg eten omdat ze gingen sporten en dat was weer net te veel. Dag drie dan. Die dag ging het beter. Ik heb tussen de middag de basaalstand van mijn pomp flink verlaagd. Geen hypo deze keer, en ook geen te hoge bloedsuiker.

Vaker meten - Na deze wat onzekere start is het best goed gegaan, onze verhuizing. Wel moest ik mijn eigen grenzen in de gaten blijven houden, wat niet mijn sterkste kant is. En, vaker mijn bloedglucosewaarde meten. Na 44 jaar diabetes moet ik het toch weten, maar toch ga ik nog te vaak op mijn gevoel af. Met soms vervelende consequenties.

Steeds beter - Mijn diabetes de baas tijdens onze verhuizing? Dat is me niet altijd gelukt, maar het ging beter dan de voorgaande keren. Dankzij mijn insulinepomp, door mijn bloedsuiker regelmatig te meten en door het hypoadvies op te volgen (zes tabletten druivensuiker bij een glucosewaarde < 4 mmol/l) in plaats van zo snel mogelijk al het snoepgoed dat binnen handbereik was naar binnen te werken. Op de intensieve dagen heb ik overdag de basaalstand van mijn pomp gehalveerd. Dat maakte echt verschil. Had ik dat de vorige keren ook maar zo gedaan. Ik was veel minder moe, en minder humeurig en kan straks lekker genieten van ons nieuwe huis!

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

Ouders van kinderen met diabetes type 1 ervaren veel stress

Dat er nog veel valt te winnen op het gebied van diabetes bij schoolgaande kinderen blijkt uit het onderzoek van Mark de Haas, vader van Jochem (13) die sinds een jaar diabetes type 1 heeft. Na de diagnose ervoeren Mark en zijn vrouw Miranda voor het eerst echt stress in hun leven. Mark besloot een online onderzoek te starten onder ouders van kinderen met diabetes type 1 om te inventariseren hoe andere ouders dit ervaren. Maar liefst 264 mensen deden mee aan het onderzoek. De grootste stressfactor (50%) blijkt de school te zijn, onder meer door gebrek aan kennis en begrip bij leraren. Als gevolg hiervan worden ouders vaak ingeschakeld of benaderd tijdens schooltijden. Ook kan het zijn dat er inschattingfouten worden gemaakt op school wat betreft de begeleiding van hun kind met diabetes. Hierdoor zien veel ouders zich genoodzaakt minder te gaan werken of zelfs helemaal te stoppen. Veel gezinnen lijden hierdoor



inkomensverlies. Ook de dagelijkse stress wordt genoemd: hoe zal de glucosewaarde van mijn kind zijn, kan het doorgaan waarmee hij of zij bezig is? En zal ik vandaag ongestoord mijn werk kunnen doen of weer teruggeroepen worden tijdens een vergadering? Ook lange termijn stress vraagt zijn toe: hoe zal het gaan met de gezondheid van mijn kind over tien, twintig of dertig jaar? De resultaten van dit onderzoek heeft Mark de Haas gebundeld, samen met een Facebook-verslag van het eerste diabetesjaar van zijn zoon. Dit heeft geresulteerd in een aangrijpend, en voor ouders van kinderen met diabetes type 1 herkenbaar, boekwerk dat duidelijk maakt dat er nog veel verbeterd kan worden op het gebied van de begeleiding van kinderen met diabetes type 1.

Het rapport 'stress bij ouders van kinderen met diabetes 1' is gratis op te vragen via: [Facebook.com/demarkdehaas](https://www.facebook.com/demarkdehaas)



Zorgeloos naar de middelbare

Gaat uw kind na de zomervakantie naar de middelbare school? Dat betekent voor u als ouder een nieuwe stap in het loslaten. Dat is voor iedere ouder moeilijk, maar voor ouders van een kind met diabetes in het bijzonder. Ook voor uw kind betekent dit een hele stap. Nieuwe vrienden maken, misschien wel ver fietsen, onbekende en meerdere docenten. En dit terwijl de hormonen gaan opspelen, uw kind het liefst niet anders wil zijn dan zijn of haar leeftijdsgenootjes en de diabetes vaak op het tweede plan komt te staan. Hoe kunt u uw kind begeleiden om de

stap naar het voortgezet onderwijs zo geruisloos mogelijk te laten verlopen?

Gratis gids met tips

Stichting Zorgeloos met Diabetes naar School geeft binnenkort een gids uit waarin zowel docenten, uzelf en uw kind informatie en tips vinden over het omgaan met diabetes op de middelbare school. Door een mail te sturen naar info@zorgeloosmetdiabetesnaarschool.nl kunt u alvast een gedrukt exemplaar reserveren.

In de zomer van 2016 organiseerde Sanne een loterij op een cultureel festival in haar woonplaats. 'We hebben toen € 250,- opgehaald met de verkoop van lootjes waarmee mensen prijzen konden winnen. Dit om geld op te halen voor de JDRF Walk, waar ik elk jaar aan mee doe. Ik sta hier op de foto met mijn broertje en twee nichtjes, van links naar rechts: Dian, Emiel, Denise en ik. Later op de dag hebben twee vriendinnen ook nog geholpen, zij staan niet op de foto, maar willen natuurlijk wel de 'credits' voor hun inzet. Veel van mijn vrienden zijn inmiddels vrijwilliger geworden bij JDRF.



JDRF OPNIEUW NAAR CAPITOL HILL

'Diabetes type 1 heeft niets te maken met te veel suikerinname'

TEKST: ANJA BEMELLEN FOTO: PRIVÉCOLLECTIE

Een paar maanden nadat bij haar diabetes type 1 was geconstateerd in 2014, werd Sanne van Beem (17) jeugdambassadeur van Stichting JDRF Nederland. Op 22 juli aanstaande vliegt ze samen met haar moeder naar Washington DC voor het Children's Congress. 'Het is een tweejaarlijks congres met de bedoeling om Amerikaanse beleidsmakers te overtuigen van het belang van onderzoek naar type 1 diabetes.'

Actie - Tijdens haar driedaagse verblijf wil Sanne samen met jeugdambassadeurs uit andere landen - 150 uit de VS, vijf uit andere landen - beleidsmakers overtuigen om diabetes-onderzoek te financieren. 'We bezoeken verschillende plekken, zoals het Witte Huis en

Capitol Hill.' Als jeugdambassadeur heeft Sanne al verschillende activiteiten ondernomen om geld in te zamelen, zoals een bake-sale op school met € 1.300,- als resultaat.

Geneeskunde - Voor de reis naar Washington heeft Sanne zich goed voorbereid. Alleen de klok van haar insulinepomp moet ze bij vertrek nog zes uur vroeger zetten. 'Ik weet veel over diabetes. Niet alleen door eigen ervaring, maar ook door mijn studie Geneeskunde in Amsterdam kan ik er veel over vertellen. Ik ben heel benieuwd hoe men in Amerika met diabetes omgaat, ook vanuit de zorg gezien. De mensen in mijn naaste omgeving begrijpen al dat diabetes niets met te veel suikerinname te maken heeft. Nu de rest van de wereld nog.'



Angelika turnt op topniveau

Turnen is de passie van Angelika Kuper (11). Sinds oktober 2014 heeft ze diabetes type 1 en vanaf dat moment vraagt niet alleen het turnen om een ijzeren discipline maar ook haar diabetes. En met succes, want Angelika turnt inmiddels op topniveau. Dit wil ze graag blijven doen bij 'Topturnsters van TON Almelo', maar om haar droom en die van haar mede-turnsters te kunnen waarmaken, is de turnvereniging op zoek naar sponsoren. Ook u kunt geld doneren en helpen de droom van Angelika te realiseren. Ga hiervoor naar doneeractie.nl en doneer aan de actie: 'Topturnsters van TON Almelo'. Hartelijk dank.

Veilig met SOS-armbandje

Als jij binnenkort op vakantie? Dan is het heel veilig om een armbandje te dragen waarop staat dat jij diabetes type 1 hebt en met wie mensen contact kunnen opnemen, mocht er iets met je gebeuren. Bij Healtband.nl maken ze hippe armbandjes en kettinkjes waarop je al deze gegevens kunt laten graveren. Neem maar eens een kijkje op hun site. Healtband.nl

€ 24,95, inclusief graveren en verzenden, levertijd vijf tot tien werkdagen



KORTING!

Speciaal voor de lezers van *Diactueel* 15% korting op het gehele assortiment. **Kortingscode: Summer 2017** geldig tot 27 augustus 2017

Zo doet de vingerprik minder pijn

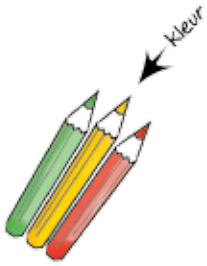
Elke dag in je vinger moeten prikken is niet leuk. Daarom geven wij jou vijf tips waarmee je de pijn van een vingerprik kunt beperken. Vergeet niet je handen te wassen voor het prikken, anders is de uitslag niet betrouwbaar.

1. Neem bij iedere prik een nieuw naaldje. Om elk naaldje zit namelijk een heel dun laagje dat voorkomt dat je vinger beschadigd raakt. Na één keer prikken is dat laagje eraf.
2. Je hebt maar een klein bloeddruppeltje nodig. Stel je prikken in op een lage prikdiepte, dan doet het minder pijn.
3. Plaats de prikpen stevig tegen de zijkant van je vingertop voor het prikken, dit geeft minder pijn.
4. Prik **NIET** bovenop de vingertop want daar zitten de meeste tastzintuigen. Dit is pijnlijker.
5. Wissel af tussen de linker- en rechterkant van de vingertoppen. Neem ook iedere keer een andere vinger.



In het kenniscentrum van mediqdirectdiabetes.nl lees je meer tips over het gebruik diabetes hulpmiddelen.

REBUS



g = v



b = p -ek



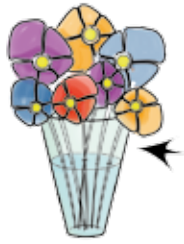
m = z



-k



-n



-as

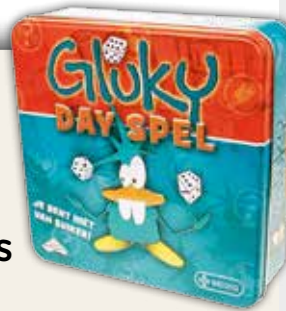


t = n



-n

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 9 september 2017. De oplossing van de vorige rebus was; Ik ben niet van suiker. De winnaar was **Veronique Linsen** uit Mook. Van harte proficiat!



Gluky
maakt je blij

Diabetes hebben is niet leuk, maar sparen voor leuke cadeaus wel! Vraag je ouders daarom om mee te doen aan het Gluky Spaarprogramma. Sparen gaat extra snel als jullie hierbij gebruikmaken van de Kwartaalservice.

Meer weten?
Mediqdirectdiabetes.nl/kids

Zomer.
Ijsjestijd!

Het is weer zomer, dus tijd voor ijsjes. Op de site van het Diabetes Fonds staat een handig lijstje met favoriete ijsjes en de koolhydraten die ze bevatten. Handig als je diabetes hebt.

Ga naar diabetesfonds.nl en type in de zoekbalk 'ijsjes' en het lijstje verschijnt. Smakelijk!



Colofon

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

Redactie

Pauline Teijssen, Irene Seignette

Medische supervisie

Marlies Wouters, Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

Ontwerp en opmaak

Vormwachers, Apeldoorn

Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

Advertentieacquisitie

Pauline Teijssen, Mediq Direct Diabetes, e-mail: Pauline.Teijssen@mediq.com

Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

Aan dit nummer werkten mee

Lizet Beek, Anja Bemelen, Nathalie Ekelmans, Toon Hendriks (o.a. coverfoto), Hugo de Jong, Rebke Klokke en Corien Maljaars.

Redactieadres

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

Meer informatie

www.mediqdirectdiabetes.nl

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

Diactueel bevat geen persoonlijke medische adviezen.

Voor (wijzigingen in) de behandeling dient u uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige te raadplegen. Diactueel aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade als gevolg van het gebruik van informatie uit deze uitgave.

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

ISSN nummer 1877-6396

De volgende uitgave van Diactueel verschijnt half november 2017.



Buitengewoon nauwkeurige
bloedglucoseresultaten.
Dat is verhelderend.

Diabetes management in een NIEUW licht. De smart CONTOUR®NEXT ONE bloedglucosemeter geeft buitengewoon nauwkeurige resultaten. Het unieke smartLIGHT™ geeft u direct feedback of uw glucosewaarde boven, beneden of binnen de gestelde doelwaarde valt. U kunt de CONTOUR®NEXT ONE meter koppelen aan de CONTOUR®DIABETES app voor een nog slimmere vorm van diabetes management.



Diabetes, in een nieuw licht

Contour®
next ONE™
Blood Glucose
Monitoring System



Vraag uw behandelaar om meer informatie en kom meer te weten over de CONTOUR®NEXT ONE meter. Of kijk op contournextone.nl

Ascensia, het Ascensia Diabetes Care logo, CONTOUR en smartLIGHT zijn handelsmerken en/of gedeponeerde handelsmerken van Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple en het Apple logo zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de U.S. en andere landen. App Store is een dienstverlenend merk van Apple Inc. Google Play en het Google Play logo zijn handelsmerken van Google Inc.

© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Alle rechten voorbehouden.
Datum van voorbereiding: maart 2016. Code: G.DC.03.2016.44522. 17MA0002