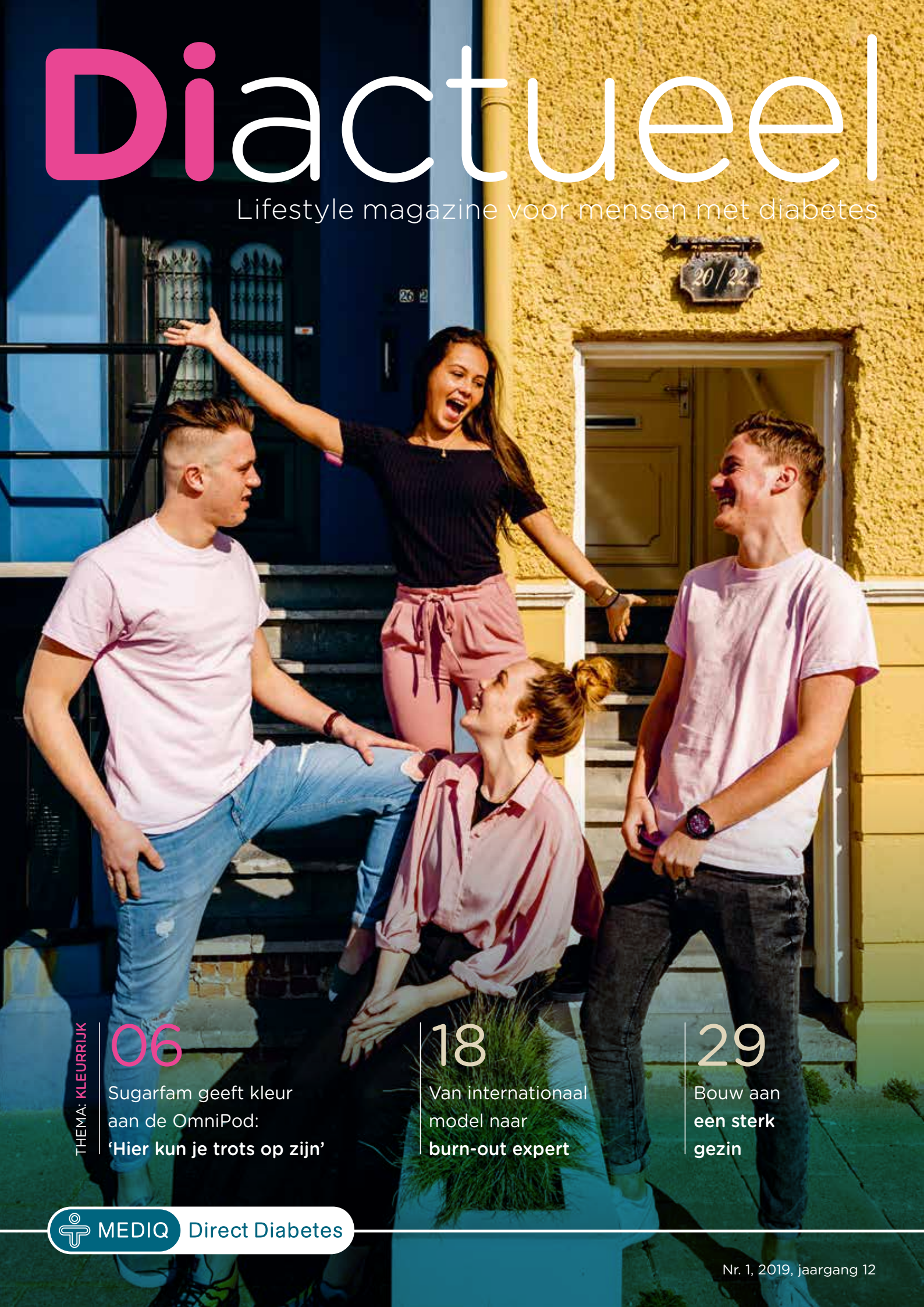


Diactueel

Lifestyle magazine voor mensen met diabetes



THEMA: KLEURRIJK

06

Sugarfam geeft kleur aan de OmniPod: 'Hier kun je trots op zijn'

18

Van internationaal model naar burn-out expert

29

Bouw aan een sterk gezin



MEDIQ

Direct Diabetes



KLEURRIJK **06**



KLEURRIJK **12**



Sugarfam

Vier jonge ondernemers ontwerpen herbruikbare covers voor de OmniPod

11 Haal meer uit uw diabetesafpraak

12 'Als kinderarts groei je met het gezin mee'

EN VERDER

KIND & OUDERS

- Binti uit Kenia heeft diabetes 30
- Doe mee aan de JDRF One Walk 31
- Maak de rebus en win het Gluky Day familiespel 31

PANELVRAAG

- 'Wat geeft uw leven kleur?' 21

NATHALIE EKELMANS - KLEURRIJK

- Waarom een kleurrijk leven met diabetes soms niet fijn is 26

DIAWEETJES

- FreeStyle Libre nu ook bij Mediq Direct Diabetes te bestellen 04
- 5 tips tegen blaasproblemen 05
- Meedoen aan de ramadan? Bereid u goed voor 17
- Waarom afvallen zo moeilijk is 28

Kies voor kleur op uw bord



22
KLEURRIJK

Wensen en behoeften



14



KLEURRIJK 18

Câthy en Jasper van
Stichting ééndiabetes
nemen Insulin for Life over

14

Van internationaal model
naar burn-out expert

18

What doesn't kill you,
makes you stronger

Gastcolumn Yorick Simon

25



Bouw aan een sterk gezin

Opvoedkwesties met
Marina van der Wal

29



Dagelijks komen er duizenden bezoekers op de websites en apps van Mediq. Elk met een eigen doel en behoefte. Bij Mediq willen we zo goed mogelijk in die behoeften voorzien.

Ik werk als User Experience Specialist. Dat betekent dat ik onderzoek hoe we de gebruiksvriendelijkheid van onze websites en apps kunnen verbeteren. Een belangrijk onderdeel van mijn werk bestaat dan ook uit contact met klanten. Via interviews en testpanels toetsen we onze websites en apps en doen we nieuwe ideeën op. Deze panels bestaan uit de meest uiteenlopende klanten én zorgverleners. Mijn taak is om te achterhalen hoe we al die wensen en behoeften kunnen vertalen naar nieuwe functies voor de websites en apps. Waar zit men echt op te wachten?

Na vijf jaar bij grote landelijke webshops te hebben gewerkt, ben ik bewust overstapt naar Mediq, een bedrijf dat in de zorg werkt. Mensen met een chronische ziekte hebben al zoveel aan hun hoofd. Dan wil je niet dat ze hun weg niet kunnen vinden op een website, gefrustreerd raken of onzeker zijn over een levering van diabeteshulpmiddelen. Op dat vlak wil ik mensen ontzorgen.

Heeft u ideeën of suggesties ter verbetering van een website of app? Laat het weten via info@diactueel.nl.

Noëmie van Ommeren, User Experience Specialist

Ontvang de FreeStyle Libre

nu ook via Mediq Direct Diabetes



Komt u in aanmerking voor vergoeding van flash glucose monitoring? Dan kunt u de FreeStyle Libre (FSL) nu ook bestellen bij Mediq Direct Diabetes. U ontvangt de sensoren dan samen met uw andere diabetes hulpmiddelen, insuline en eventueel herhaalmedicatie.

Om de FreeStyle Libre bij ons te kunnen bestellen, heeft u een goedkeuring nodig van uw behandelaar. De volgende mensen komen in aanmerking voor vergoeding van de FSL:

- Kinderen met diabetes type 1 tussen de vier en achttien jaar
- Volwassenen met diabetes type 1 bij wie de bloedglucosewaarden slecht zijn in te stellen. Hiervan is sprake als iemand, ondanks een goede zelfcontrole, minimaal vier kwartalen een HbA1c heeft boven de 64 mmol/mol (8%)
- Vrouwen met diabetes type 1 of 2 die een zwangerschapswens hebben of zwanger zijn (de sensoren worden vergoed tot drie maanden na de uiterekende datum).

Komt u in aanmerking voor vergoeding dan kunt u goedkeuring krijgen via uw behandelaar. Wij hebben overeenkomsten met alle zorgverzekeraars.

Heeft u al goedkeuring van de zorgverzekeraar?

Heeft u al een schriftelijke goedkeuring van uw zorgverzekeraar voor de FSL? U kunt deze op mediqdirectdiabetes.nl/fslformulier naar ons uploaden met het speciale 'FreeStyle Libre formulier'.

Lukt het u niet om de schriftelijke goedkeuring te scannen, dan kunt u deze ook per post naar ons adres sturen. Vermeld daarbij uw e-mailadres, telefoonnummer en

de naam van het ziekenhuis waar u onder behandeling bent.

Mediq Direct Diabetes
t.a.v. FreeStyle Libre
Antwoordnummer 1021
6900 VB Zevenaar

Zodra wij de goedkeuring van uw behandelaar hebben ontvangen, nemen we contact met u op om de levering met u te bespreken.

Komt u niet in aanmerking voor vergoeding van de FSL?

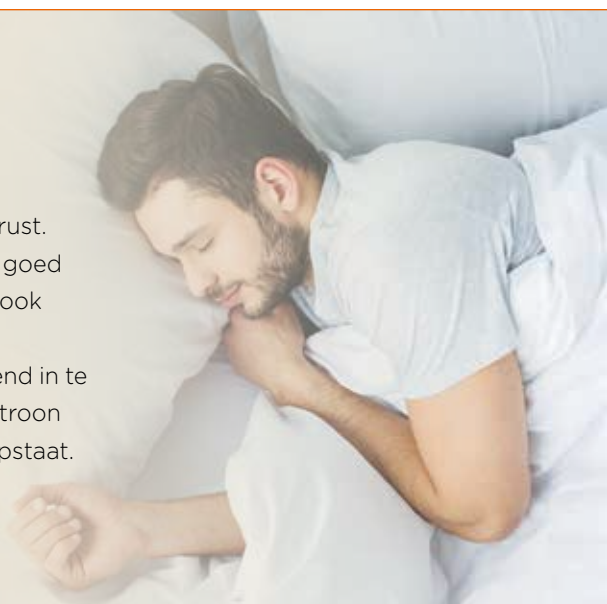
Mensen die niet in aanmerking komen voor vergoeding, kunnen de FSL alleen op eigen kosten bestellen bij Abbott, de fabrikant van de FSL.

Waarom voldoende slaap goed is voor uw diabetes

Het wordt steeds duidelijker dat er een relatie is tussen diabetes en nachtrust. Slaapt u minder dan zes uur per nacht, dan reageert uw lichaam minder goed op insuline en heeft u vaker hoge glucosewaarden. Slaapgebrek is daarnaast ook slecht voor uw cholesterol en bloedvetten.

Het heeft geen zin om de uren die u doordeweeks te kort slaapt, in het weekend in te halen door uit te slapen. Voor een goede nachtrust is een regelmatig slaappatroon belangrijk, waarbij u elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip gaat slapen en opstaat.

Wist u dat veel mensen aankomen van slaapgebrek? Mensen die te weinig slapen, gaan vooral in de avond meer eten, waardoor ze aankomen.





‘We moesten ons bedrijf presenteren en onze ideeën pitchen. Ineens wisten meer mensen van mijn diabetes. Dat was best spannend’

Sugarfam geeft kleur aan de OmniPod: ‘Hier kun je trots op zijn’

‘Zo’n insulinepompje op je arm, dat moet toch leuker kunnen?’ Die gedachte legde in september 2018 de basis voor de jonge, dynamische Student Company Sugarfam. De 19-jarige Eynalem, die zelf diabetes heeft vanaf dat ze zes maanden oud was én sinds een jaar de OmniPod gebruikt, gooide het idee in de groep. Wat klein begon is inmiddels uitgegroeid tot de kleurrijke Sugarfam Cover, want, vertelt Eynalem: ‘Diabetes kan nog niet worden genezen, maar op deze manier wordt het wel een stuk leuker.’

TEKST: SUZAN VAN LOENEN FOTO'S: MARIEKE LODDER FOTOGRAFIE

In een knus, rommelig kantoortje op de boulevard in Vlissingen zien de vier studenten elkaar bijna iedere vrijdag. Het is een gezellige chaos. Aan het plafond hangen slingers in rood, groen en blauw en verspreid door de ruimte liggen overal hun zelf-ontworpen covers voor de OmniPod insulinepomp. Van het eerste prototype tot de definitieve versie in verschillende kleuren: ze zijn allemaal onderdeel van het ontwikkelingsproces van de Sugarfam Cover. Hier op de boulevard begon het een paar maanden geleden met zeven studenten, afkomstig van verschillende opleidingen, en een opdracht van de HZ University of Applied Sciences om een eigen onderneming op te zetten. Het eerste idee was een manier vinden om avocado's sneller te laten rijpen, maar toen dit nét iets te scheikundig bleek, stapten ze over op een nieuw plan: herbruikbare covers voor de OmniPod.

Energie en dynamiek - Die change of plans heeft goed uitgepakt. Wat begon met een school-project, is nu Sugarfam: een bedrijf dat, als we de enthousiaste studenten moeten geloven, aan de start staat van een grote, kleurrijke toekomst. Met vier veelzijdige studenten gaan ze door met Sugarfam. Marketingbrein Jesse (23), creatief vormgever Amber (26), strategische kracht Jari (22) en ervaringsdeskundige én artdirector Eynalem vertellen graag over de toffe, soms hobbelige, weg die ze hebben bewandeld. Het uitgangspunt? Heel veel enthousiasme, energie en passie om iets meer kleur te brengen in het leven van mensen met diabetes. Waar veel ondernemingen vaak beginnen met een idee, met brainstormen en met vergaderen, gaat het bij Sugarfam iets anders. Vergaderen? Dat hebben ze nooit echt gedaan.





Jesse: 'Het is hier vooral een ruimte vol energie en dynamiek. Iedereen is altijd bezig en het was, zeker de eerste weken, alleen maar enthousiasme en een komen en gaan van ideeën.'

Gat in de markt - Op een van die dagen opperde Eyenalem het idee van de OmniPod Cover. 'Ik kreeg zo vaak de vraag: wat heb je nou eigenlijk op je arm?', vertelt Eyenalem. 'Ik dacht: ik wil het leuker maken, zodat je er echt trots op kunt zijn.' Ze ging op zoek, maar vond niet wat ze zocht. 'Er waren wel stickers, maar omdat je de OmniPod iedere drie dagen vervangt, gooi je die elke keer weer weg.' Ze wilde iets herbruikbaar, zoals een telefoonhoesje, dat je eromheen klikt en eraf kan halen wanneer je wilt. 'Maar ik kon het niet vinden.' Precies op dat moment begon op school het project Student Company. 'Ik dacht gelijk: hier kunnen we wat mee. Terwijl we nog bezig waren met het rijpen van avocado's en het brainstormen over andere plannen, legde ik het voor aan de groep: dit was echt een gat in de markt.'

Verbergen - Jesse begint te lachen, zodra het over de avocado's gaat. 'Daar zijn we twee, drie dagen mee bezig geweest. Ik denk nog steeds dat het kan, maar het was wel echt ingewikkeld.' Toen Eyenalem opperde iets leukers te maken van de OmniPod, was de groep dan ook snel

om. Jesse: 'Het was ideaal: hiervoor hadden we de perfecte ervaringsdeskundige in huis.' De andere studenten wisten tot dat moment eigenlijk niet dat Eyenalem diabetes heeft. Ze was er zelf nooit echt open over. Eyenalem: 'Ik probeerde het altijd een beetje te verbergen. Ook dat is veranderd door dit project.' Want door het idee te opperen, gooide ze haar persoonlijke verhaal ook op tafel. 'We moesten ons bedrijf presenteren en onze ideeën pitchten. Ineens wisten meer mensen van mijn diabetes. Dat was best spannend.'

Aandeelhouders - Gaandeweg kwam iedereen steeds meer te weten over Eyenalem én over diabetes. 'We waren bezig met doelgroeponderzoek, we zochten uit hoe we het bedrijf moesten draaien. Toen we ons volledig op de covers voor de OmniPod stortten, dompelden we ons onder in de wereld van diabetes', vertelt Jesse. 'Ik denk dat we Eyenalem best wat vragen hebben gesteld.' Maar met alleen het idee en kennis over de doelgroep ben je er nog niet. De Sugarfam Cover moest er daadwerkelijk komen. De studenten onderzochten welk materiaal geschikt was en waar ze de cover konden laten maken. Ze verzamelden aandeelhouders om geld bij elkaar te krijgen voor een mal. Na weken van onderzoeken, bellen en mailen, was het plan rond: een cover, gemaakt

TROTS



van een zachte plasticsoort die in grotere aantallen gespuitsgiet kon worden in iedere kleur die ze maar zouden willen. De Sugarfam Cover was een feit.

Trots - Hoofdtester tijdens het proces was natuurlijk Eyenalem: 'Ik kon bij ieder proefmodel controleren of de cover echt prettig was. Bleef hij goed vast zitten? Stoorde het niet de verbinding met de ontvanger? Dat soort dingen probeerde ik met plezier uit.' Toen de eerste covers geleverd waren, besloot iedereen een paar dagen een OmniPod te gaan dragen. Jari: 'Gewoon om eens te ervaren hoe het is om zo'n ding op je arm te hebben.' Ze merkten hoe het is als er altijd iets vastzit aan je lijf. 'Het was wel apart en soms lastig, bijvoorbeeld met douchen', vertelt Jari. Amber vond het ook bijzonder om te ervaren hoe het is om zo'n apparaatje op je arm te hebben. 'Onze eigen ontworpen covers gaven me wel het gevoel iets speciaals op mijn arm te hebben, iets waar je een beetje trots op kunt zijn.' Het doet haar denken aan een moeder van een kindje met diabetes, die vertelde heel blij te zijn met de komst van de Sugarfam Cover. 'Zij vertelde dat haar dochtertje op verjaardagen vaak met haar hand op haar OmniPod liep, omdat ze het niet leuk vond als anderen de insulinepomp zagen.' Jari vult aan: 'Voor haar zou een cover net als een mooie pleister kunnen

'We dompelden ons volledig onder in de wereld van diabetes'

zijn: iets waar ze trots op kan zijn en wat ze graag wil laten zien aan vriendjes en vriendinnetjes.'

Matchen met je outfit - Dat is wat de Sugarfam-oprichters door willen zetten: van een diabetes-hulpmiddel iets moois maken. Door per verkochte Sugarfam Cover een bedrag te schenken aan het Diabetes Fonds, dragen ze ook nog hun steentje bij aan de belangrijkste wens van Eyenalem: genezing van diabetes. Voor het bedrijf zelf ligt de focus nu vooral op de toekomst. 'We willen graag ook ontwerpen maken voor andere insulinepompen en de kleuren die we nu hebben uitbreiden naar covers met panterprint of donutprint erop, of een Disney-figuurtje... of avocado's misschien', lacht Eyenalem. 'Dat het er echt tof uitziet en dat je het ook kan matchen met je outfit: dat zou fantastisch zijn.' 'Ja, we willen de breedte in', vult Jesse aan. 'We hebben nu zes kleuren, maar dat kunnen er gemakkelijk vijftig worden. Er zijn honderd verschillende tinten paars en als we willen kunnen wij honderd verschillende printjes maken. We hebben echt nog heel veel mogelijkheden.'



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

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

U kiest een pomp voor een lange periode, dus wilt u natuurlijk de juiste keuze maken. Om u te helpen bij deze beslissing, kunt u het Omnipod®-Insulinetoedieningssysteem 30 dagen uitproberen om de voordelen van een pomp zonder slang te ervaren.

Vraag uw diabetesverpleegkundige naar de mogelijkheden!

Na 30 dagen:

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

myomnipod.com

Insulet_NL MyOmnipod Netherlands myomnipod_nl

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

Joy R.
Omnipodgebruiker
sinds 2014

©2018 Insulet Corporation. Omnipod en het Omnipod-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Insulet Corporation in de Verenigde Staten van Amerika en in diverse andere rechtsgebieden. Alle overige handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Het gebruik van handelsmerken van derden vormt geen onderschrijving en duidt niet op een relatie of andere band. Alle rechten voorbehouden. NLD-41284-NLD AW R2_1 02/19. 1 King Street, 5th Floor, Hammersmith, London, W6 9HR.

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

Insulet



Haal meer uit uw diabetesafspraak

U kent het wel, u loopt weg bij uw diabetesverpleegkundige en bent toch weer vergeten die ene vraag te stellen. Of u heeft een afspraak voor een kwartaalconsult maar heeft eigenlijk niet veel te bespreken omdat het goed gaat met uw diabetes. Met DiaCare Afspraakvoorbereiding is dit verleden tijd.

DiaCare Afspraakvoorbereiding is een van de vier onderdelen van het zorgprogramma DiaCare. Het werkt eenvoudig. U zet uw afspraak bij de diabetesbehandelaar in de DiaCare app. U krijgt dan ongeveer drie weken voor de afspraak een verzoek in de app om een vragenlijst in te vullen, uw bloed te laten prikken en eventuele andere onderzoeken te laten doen, mocht dat nodig zijn. De vragenlijst is afgestemd op de controle die u krijgt: een kwartaalconsult of een uitgebreide jaarcontrole.

In de vragenlijst kunt u aangeven hoe u uw regulatie beoordeelt, of u tegen problemen aanloopt, hoeveel hypo's u heeft gehad, of u ze goed voelt aankomen, enzovoorts. Gaat alles goed met uw diabetes, dan kunt u aangeven dat u de afspraak wilt overslaan. Uw behandelaar kan in het beveiligde zorgportaal van DiaCare de door u ingevulde vragenlijst bekijken en ook uw bloeduitslagen en uw glucosewaarden in de app inzien. Op basis daarvan besluit uw behandelaar in overleg met u of een consult kan vervallen of vervangen kan worden door een telefonische afspraak.

Jaarcontrole

Heeft u een afspraak voor een jaarcontrole, dan krijgt u een uitgebreidere vragenlijst. Naast de vragen over uw diabetes, wordt hierin ook geïnformeerd naar mogelijke diabetescomplicaties. Bent u vergeten uw afspraak in de DiaCare app te noteren? Geen nood, u krijgt later een herinnering dit alsnog te doen.

Voordelen

Het voordeel van Afspraakvoorbereiding is dat zowel u als uw diabetesbehandelaar voor het consult al weten wat u wilt bespreken. Hierdoor kunt u sneller tot de kern komen en kan uw behandelaar gerichte adviezen geven. Gaat alles goed dan kan een consult worden overgeslagen, gaat het niet goed dan kan uw behandelaar voor uw afspraak nog vragen wat extra informatie bij te houden over uw glucosewaarden, zodat tijdens het consult alle informatie beschikbaar is om uw vragen goed te beantwoorden.



Wilt u hiervan gebruikmaken?

U kunt gebruikmaken van DiaCare Afspraakvoorbereiding als uw ziekenhuis werkt met het zorgprogramma DiaCare. Informeer hiernaar bij uw diabetesbehandelaar. Werkt uw ziekenhuis nog niet met DiaCare dan kan uw behandelaar contact opnemen met de Accountmanager van Mediq Direct Diabetes.

Beter in balans met DiaCare

DiaCare is een zorgprogramma waarmee u uw diabetes beter kunt reguleren en efficiënter kunt samenwerken met uw diabetesbehandelaar. DiaCare bestaat uit vier onderdelen: een digitaal diabetesdagboek waarin de glucosewaarden van de bloedglucosemeter automatisch worden weergegeven in overzichtelijke grafieken, Afspraakvoorbereiding, een beveiligd zorgportaal en interactieve educatiemodules.



U kunt de DiaCare app downloaden in de App Store of Google Play Store. Om gebruik te kunnen maken van Afspraakvoorbereiding is het belangrijk dat u meldingen ontvangen (berichtgeving) aanzet in de app.

‘We zien veel gezinnen
waarin burn-outs
voorkomen en
ouders die minder
gaan werken of
zelfs stoppen om
hun kind goed te
kunnen begeleiden’



D-SUPPORT.ORG

Hier kunnen gezinnen zich aanmelden.
D-Support is altijd op zoek naar nieuwe
oppassers en regiocoördinatoren.

Adempauze met de juiste oppas

‘Als dokter stel je diagnoses en schrijf je medicijnen voor. In de kindergeneeskunde verdwijnen je patiënten daarna meestal weer uit beeld. Bij diabetes is dat anders. Samen met het kind en de ouders maak je een plan hoe je het kind zo goed mogelijk naar een gezonde volwassenheid kunt begeleiden. Je groeit met het gezin mee. Dit doe ik niet alleen, maar in samenwerking met een multidisciplinair diabetesteam. Dat maakt mijn werk zo kleurrijk.’

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO'S: ED KOOREMAN

Agnes Clement werkt sinds 1995 als kinderarts. Ze is verbonden aan het Juliana Kinderziekenhuis. Zeventig procent van haar werktijd besteedt ze aan het behandelen van kinderen met diabetes en hun familie. ‘Diabetes is een ernstige aandoening. Gelukkig kun je het met de juiste medicijnen en moderne diabeteshulpmiddelen goed behandelen. Maar de data uit de glucosesensoren laten meer dan ooit tevoren zien hoe moeilijk het is om de natuur na te bootsen met je diabetesbehandeling. Uit de rapporten van de sensoren en de FreeStyle Libre blijkt dat bij veel mensen geen dag of nacht hetzelfde is. Het is niet voor niets dat het zo lang duurt om een betrouwbaar closed loop-systeem te ontwikkelen, een kunstmatige alvleesklier die zelf berekent hoeveel insuline iemand nodig heeft en de toediening stopt als de bloedglucose te laag wordt. Want hoe moet zo'n systeem werken als het lijf iedere keer anders reageert? Diabetes is heel onvoorspelbaar. Ook het verschil tussen mensen met diabetes onderling is enorm. Ik zie mensen die altijd ongelofelijk hun best doen voor stabiele suikers, maar toch blijven schommelen en anderen die maar wat aanrommelen en best goed geregeld zijn.’

Nooit verslappen - Deze onvoorspelbaarheid maakt het leven met diabetes zo moeilijk, meent Clement. Zeker nu de focus steeds meer ligt op glucosewaarden die in range moeten zijn, tussen de 4 en 10 mmol/l. ‘Dit legt een enorme druk op gezinnen. We zien veel gezinnen waarin burn-outs voorkomen en ouders die minder gaan werken of zelfs stoppen om hun kind goed te kunnen begeleiden. Ook scheidingen en ruzies komen voor. ‘Ik ga regelmatig mee op diabeteskampen. Op een van die kampen zaten we met een groep

pubers op een camping vlak naast een supermarkt. Dat was best een lastige uitdaging, kan ik vertellen. Ik realiseerde me dat ik na een kampweek weer naar huis kon, maar dat ouders van kinderen met diabetes nooit kunnen verslappen, dat ze 24/7 alert moeten zijn.’

Op adem komen - ‘Op dat diabeteskamp ontmoette ik diabetesverpleegkundige Guusje Neijens. Hier ontstond het idee iets te organiseren waarmee we gezinnen kunnen ontlasten. Wat hebben ouders nodig om overeind te blijven? Want als ouders overeind blijven, kunnen ze beter voor het kind met diabetes zorgen. Dat is winst voor iedereen. Uit deze gedachte is D-Support voortgekomen. D-support is een landelijke oppascentrale die een oppas met kennis over diabetes koppelt aan een gezin met een kind met diabetes. Inmiddels hebben we ongeveer 130 oppassers in het systeem staan en dertig à veertig gezinnen die geholpen worden. Het trainen van de oppassers is een belangrijk onderdeel van onze stichting, want je wilt veiligheid kunnen bieden. We hebben een e-learning ontwikkeld en geven trainingen op locatie in samenwerking met diabetesteams. Daarnaast zijn we een webapplicatie aan het ontwikkelen waarmee je met een zoekfunctie de juiste match kunt vinden. Diabetes houdt nooit op en wij proberen de gezinnen met D-Support een adempauze te bieden die soms zo nodig is om daarna weer sterk verder te gaan.’

Preventieve zorg - Daar waar mogelijk werkt D-Support samen met andere initiatieven die zich inzetten voor preventieve zorg voor gezinnen, zoals ‘Zorgeloos met diabetes naar school’ en ‘Stichting KinderDiabetes’.



'INSULIN FOR LIFE NEDERLAND ZAMELT ONGEBRUIKTE DIABETESHULPMIDDELEN IN'

Stuur insuline op en **red levens**

TEKST: ANJA BEMELLEN FOTO'S: INGEBORG VAN BRUGGEN

Toe aan een nieuwe uitdaging namen Jasper Iking en C athy Jansen, oprichters van Stichting  endiabetes, op 1 januari 2019 de organisatie van Insulin for Life Nederland over van Nynke Landman. 'Net als Nynke zullen we onze ziel en zaligheid in de organisatie leggen en willen we ervoor zorgen dat Insulin for Life levens redt.'

C athy Jansen (33) en Jasper Iking (31) zijn druk met hun fulltime banen, C athy bij een insulinepompfabrikant, Jasper als criminoloog. Ze zijn elkaars levensgezellen en leerden elkaar kennen door hun diabetes. Het gaat goed met hen, beiden hebben hun diabetes 'onder controle'. 'Op het gebied van diabetes gaat het goed', zegt Jasper. 'Over het algemeen genomen heb ik stabiele waarden. Dat geldt ook voor C athy.'

Stichting  endiabetes - Zes jaar geleden richtte het stel samen met hun vriend Matthijs Graner Stichting  endiabetes op en even zo veel jaar heeft het duo zich voor de stichting ingezet. Maar het werd tijd voor iets anders. 'We waren toe aan een nieuwe uitdaging', vertelt Jasper. 'Stichting  endiabetes hebben we overgedragen. De stichting wordt nu geleid door mensen die meer aansluiten bij de doelgroep van jongvolwassenen.'

Sinds 1 januari 2018 wordt  endiabetes bestuurd door Bastiaan, Sanne, Donja en Anne, allen twintigers. 'Matthijs, C athy en ik voelen ons nog zeer verbonden met de stichting, want het is wel ons kindje. We nemen deel aan vergaderingen, maar als dertigers worden we langzaam te oud om de hele doelgroep te kunnen vertegenwoordigen.'

Overname Insulin for Life Nederland - Met Stichting  endiabetes hebben Jasper en C athy een groot diabetesnetwerk om zich heen verzameld. Binnen dat netwerk leerden ze twee jaar geleden Nynke Landman kennen. 'Nynke is h et gezicht achter Insuline for Life Nederland', aldus Jasper. 'Nynke heeft Insulin for Life negen jaar lang in haar eentje geleid. Dit deed ze naast haar baan als diabetesverpleegkundige.' Jasper en C athy spraken met Nynke over hoe, met behulp van Stichting  endiabetes, het bereik van Insulin

UITDAGING



RED LEVENS!

Heeft u thuis ongebruikte en nog houdbare insuline en andere diabetes hulpmiddelen die u niet meer nodig heeft? Check op insulinforlife.nl hoe u uw nog houdbare insuline of andere diabetes hulpmiddelen naar Insulin for Life kunt opsturen.

Jasper en C athy slaan de spullen op en zorgen voor verschepping naar lokale projecten in ontwikkelingslanden. 'Veel is welkom', aldus C athy. 'De grootste behoefte ligt bij nog houdbare en ongebruikte langwerkende insuline en teststrips. Daarnaast zamelen we ook kortwerkende insuline, bloedglucosemeters, pennaalden en lancetten in.'

[Insulinforlife.nl](https://insulinforlife.nl) | info@insulinforlife.nl

for Life vergroot kon worden. Het bleek dat Nynke ook op zoek was naar mensen die zich organisatorisch voor Insulin for Life wilden inzetten. 'C athy en ik waren klaar voor een nieuwe uitdaging. Door  endiabetes hebben we veel ervaring in het opzetten van een organisatie. Met deze kennis willen we Insulin for Life n og meer op de kaart zetten.'

Distributie insuline mogelijk maken - Jasper en C athy gaan zich richten op vernieuwing van de website van Insulin for Life. Ook willen ze het netwerk via social media bekender maken en verder uitbreiden. Het stel vindt dat Nynke een sterke basis heeft neergelegd voor Insulin for Life Nederland. 'We blijven dezelfde dingen doen die Nynke ook gedaan heeft, maar willen nog een stapje verder gaan. Het voelt namelijk niet goed dat er veel landen in de wereld zijn, waar men volledig afhankelijk is van hulporganisaties voor de toegang tot insuline.'

We willen in gesprek gaan met verschillende partijen om te zien of distributie van insuline in die landen ook mogelijk te maken is.'

Ontwikkelingslanden - Op korte termijn richt Insulin for Life zich vooral op het inzamelen, opslaan en verscheppen van diabetes hulpmiddelen naar gebieden waar het nodig is. Op de langere termijn hebben C athy en Jasper de ambitie dat insuline ook in de ontwikkelingslanden zelf beschikbaar komt. 'Er is nu te weinig kennis en onvoldoende geld om insuline in die streken beschikbaar te stellen. Insuline is in ontwikkelingslanden niet verkrijgbaar via de apotheek, voor veel mensen is het gewoonweg te duur. Vaak moeten mensen lang reizen naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Daarbij komt analfabetisme veel voor in deze gebieden en ontbreekt kennis, ook bij het medisch personeel. Er zijn heel veel uitdagingen!'

'Insuline is in ontwikkelingslanden niet verkrijgbaar via de apotheek, voor veel mensen is het gewoonweg te duur'

Gratis: eetstoplicht.nl

Zo drinkt en eet u gezond

Wilt u graag weten wat u wel of juist niet mag eten als u diabetes, een hoge bloeddruk of een verhoogd cholesterol heeft? Bekijk dan de korte video's op eetstoplicht.nl. De video's gaan over brood, de warme maaltijd, dranken, snoep, snacks en zoetstoffen. De kleuren van een stoplicht - rood, oranje en rood - laten heel duidelijk zien wat u 'vooral', 'soms' of 'weinig of niet' mag eten of drinken. U kunt de video's op uw eigen telefoon, tablet of pc bekijken, gratis en zo vaak als u wilt.



Vooral **Soms** **Weinig of niet**

Te bekijken in het Nederlands, Engels, Turks en Arabisch
eetstoplicht.nl

Een persoonlijke strijd



In 'Ik ben niet van suiker' beschrijft Judith van den Reek haar persoonlijke verhaal. Een verhaal over iemand die worstelt met haar gezondheid en zich daardoor vaak onbegrepen en alleen voelt. Maar ook een verhaal over iemand die doorzet, die haar

intuïtie volgt en uiteindelijk sterker uit de strijd komt. Het boek beschrijft haar gang door het medische circuit, haar moeizame zwangerschap, haar opname voor een angststoornis en de ontdekking dat ze na ruim zestien jaar behandeld te zijn voor diabetes type 1, een zeldzame vorm van neonatale diabetes blijkt te hebben.

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

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

www.ruiterpuzzel.nl



Sudoku

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 eind mei 2019** naar: Mediq Direct Diabetes, postbus 211, 6900 AE Zevenaar of info@diactueel.nl.

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

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

Meedoen aan de ramadan?

Bereid u goed voor

Op 6 mei begint de ramadan; voor moslims een maand die in het teken staat van bezinning, samenhang en dicht bij god komen. Heeft u diabetes en wilt u graag meedoen aan de ramadan? Bereid u dan goed voor. Tijdens de ramadan mag u van zonsopgang tot zonsondergang niet eten en drinken, ook geen water. Omdat uw medicatie is afgestemd op uw voedingspatroon, is het belangrijk om de inname van medicijnen tijdens de ramadan aan te passen. Doet u dit niet goed, dan bestaat de kans dat uw diabetes ontregeld raakt of dat u ernstige hypo's krijgt tijdens de ramadan.



Enkele tips:

- Maak voordat de ramadan begint een afspraak met uw diabetesbehandelaar. Hij of zij kan u uitleggen hoe u uw medicatie kunt aanpassen.
- Zorg dat u voldoende drinkt bij het verbreken van het vasten, het liefst water.
- Let goed op uw lichaam de eerste vier dagen. Dan weet u ongeveer hoe u en uw bloedglucosewaarden reageren op het vasten.
- Controleer uw glucosewaarden extra vaak: voor het ontbijt (voor zonsopgang), 1,5 tot 2 uur na het ontbijt, bij het middaggebed, bij het verbreken van het vasten (zonsondergang), 1,5 tot 2 uur na het verbreken van het vasten en voor het slapengaan.

Vrijstelling

Volgens de Koran kan iemand vrijstelling krijgen van het vasten. Dit geldt voor mensen met diabetes type 1, mensen met diabetes die last hebben van diabetescomplicaties of voor mensen die hun medicatie niet goed kunnen aanpassen aan het vasten. In deze gevallen is het beter om niet mee te doen aan de ramadan.

Tips om ontregeling te voorkomen

Op Ramadanendiabetes.nl ziet u plaatjes en krijgt u tips over wat u het beste kunt eten tijdens de ramadan om ontregeling van uw diabetes te voorkomen.



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

Werkboek voor een gezond vrouwenhart

Elke dag sterven in Nederland 57 vrouwen aan de gevolgen van hart- en vaatziekten. Cardioloog dr. Janneke Wittekoek schreef, in navolging van haar boek 'Het vrouwenhart', een werkboek met de gelijknamige titel. Een boek met informatie over wat goed is voor het vrouwenhart en wat vrouwen kunnen doen om hart- en vaatziekten te voorkomen of de gevolgen ervan te verkleinen. Een doe- en leesboek tegelijk. Veel praktische tips maar ook interviews met collega-cardiologen en vrouwen die behandeld zijn voor hartklachten.

Een belangrijk onderdeel van het werkboek is: ken je getallen. Hiermee doelt Wittekoek op de cholesterolwaarden, de bloeddruk, de nuchtere glucosewaarde en het BMI*. Dit zijn de getallen die ze hierbij adviseert:

- **Cholesterol 5-3-1 regel:**
 - Het totaalcholesterol lager dan 5
 - Het slechte LDL-cholesterol lager dan 3
 - Het gezonde HDL-cholesterol hoger dan 1
- **Bloeddruk in rust 120/80**
- **Bloedsuiker nuchter lager dan 5**
- **BMI lager dan 25**
- **Buikomvang lager dan 88 cm**

Uw huisarts kan deze getallen bepalen of laten bepalen. Noteer ze en vergelijk ze met de advieswaarden uit het werkboek. Zijn uw getallen niet goed, dan weet u waaraan u kunt gaan werken.

**BODY MASS INDEX (BMI) ZEGT IETS OVER UW GEWICHT IN RELATIE TOT UW LENGTE*



‘Als ik maar
heel erg
mijn best doe,
willen ze me
niet kwijt’

Maike Helmer heeft diabetes type 1 sinds haar 21e. Ze gebruikt de 670G insulinepomp van Medtronic met sensor. Lees haar review over deze pomp op pompnet.nl of koop haar boek ‘Niets’ op stressedout.nl.

Van internationaal model naar burn-outexpert

Maaïke Helmer begint te lachen als we haar uitnodigen voor een interview in het kader van het thema 'Kleurrijk'. 'Ik kleurrijk? Ik heb de meest kleurloze klerenkast van heel Nederland. Ik draag alleen maar wit, zwart en beige. En de cover van mijn pas verschenen boek 'Niets' is vrijwel helemaal wit.'

TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO'S: PETRA-WENDY WINK

De afgelopen maanden schoof Helmer aan bij diverse talkshows als burn-outexpert. Ook gaf ze interviews aan dagbladen en tijdschriften rondom het uitkomen van haar eerste boek. Twee jaar geleden richtte ze StressedOut.nl op, het eerste online magazine over stress. In haar boek 'Niets' beschrijft ze de zoektocht naar innerlijke rust, nadat ze in een burn-out terecht kwam.

So skinny - Beschadigd door een pestverleden rolde Helmer na haar middelbare school in de internationale modellenwereld. Jaren leefde ze van koffer naar cover, vloog van stad naar stad en verhuisde van appartement naar appartement. Haar carrière kwam snel van de grond en was even opwindend als vermoeiend. Terwijl ze steeds vaker werd overvallen door griepjes en virussen, begon af te vallen en zich enorm moe voelde, kreeg ze van haar agent complimenten: 'you look absolutely fantastic. So skinny'. Puur op mentale kracht werkte ze door. Helmer: 'Niemand mocht denken dat ik het niet aankon. Door mijn pestverleden, had ik een enorme bewijsdrang. Koste wat kost ging ik door en daar ging ik heel ver in.'

Hectisch leven - Helmer stortte in en werd op het vliegtuig naar Nederland gezet. Pas na een paar weken, ze was inmiddels doodziek, bleek uit een bloedonderzoek dat ze diabetes type 1 had. Veel tijd nam ze niet om aan de diagnose te wennen. Haar boeker uit New York bleef bellen en voordat ze het wist zat ze weer in het vliegtuig. In New York probeerde ze de draad weer op te pakken. Voordat haar diabetes behandeld werd, had Helmer ondergewicht. Door de behandeling normaliseerde haar gewicht. Hier was haar agent minder blij mee, maar volgens haar moest het

goed komen, diabetes combineren met een internationale modellencarrière. Voor Helmer bleef het hectische leven een worsteling en ze besloot terug te keren naar Nederland.

Paniekaanvallen - 'Toen mijn modellencarrière voorbij was, ging ik als journalist werken bij een tijdschrift. Hier wilde ik me opnieuw bewijzen. Ik wist dat een vast contract er niet in zat omdat de titel op omvallen stond, maar ik dacht: als ik maar heel erg mijn best doe, willen ze me niet kwijt. Erkenning en veiligheid, ik zocht alles buiten mezelf. Op een gegeven moment kon ik zin en onzin niet meer van elkaar scheiden. Om stress te vermijden, nam ik werk van anderen over. Ik dacht als iedereen tevreden is, dan is er ook geen stress. Een heel misplaatst verantwoordelijkheidsgevoel. Ik kon mijn grenzen niet meer aangeven. Ik ging 's nachts werken, want dan zou ik overdag minder werk hebben. Overdag dronk ik liters koffie om wakker te blijven en als ik dan 's avonds thuiskwam, stond ik strak van de adrenaline en had een paar glazen wijn nodig om te kunnen slapen. Dat lukte alsnog niet. En dan stond ik midden in de nacht weer op om te gaan werken. Na een tijdje kreeg ik paniek aanvallen, kwam ik thuis van de supermarkt met de verkeerde boodschappen, ging ik met de fiets van huis en kwam ik lopend terug. Ik voelde dat het niet goed ging, maar ik kon niet meer stoppen. Ik was als een auto zonder remmen. Ik stuurde wel tegen, maar op een gegeven moment lukte dat niet meer en klapte ik tegen de vangrail.' Een burn-out volgde.



Sterfelijkheid - In aanloop naar de burn-out waren haar bloedglucosewaarden slechter dan ooit. 'Ik koos vaker voor een snelle hap, zoete dingen en wijn. Op een gegeven moment sliep ik bijna niet meer, ook niet goed voor je suikers. Toch ben ik altijd, ook voor en tijdens mijn burn-out, zorgvuldig met mijn diabetes omgegaan. Diabetes heeft mij, uiteindelijk, een soort onzinfiler gegeven. Het heeft me bewuster gemaakt van oorzaak en gevolg, van wat de consequenties zijn van wat ik doe. Diabetes heeft me ook bewust gemaakt van mijn sterfelijkheid. Dit maakt dat ik me, waarschijnlijk meer dan andere mensen, realiseer dat alles in het leven maar één keer gebeurt. Als ik naar mijn dochter kijk, realiseer ik me dat ze maar één keer negen is. En ik ben één keer veertig.'

Wat wil ik? - Het duurde ruim twee jaar om van de burn-out te herstellen. Behandelingen bij een haptonoom, gesprekken met een psycholoog, veel huilen, denken en lezen, hielpen. 'Uiteindelijk heeft het me veel inzichten opgeleverd. Ik leerde mezelf de vraag te stellen wat ik nu echt wil. Ook leerde ik het los te laten altijd maar aan het perfecte plaatje te willen voldoen. Ik had een vastomlijnd idee waaraan succes moest voldoen, zonder me af te vragen of dit bij mij paste. Voor mezelf beginnen en de uitgeverij StressedOut oprichten, vond ik doodeng, maar ik heb het uiteindelijk wel gedaan. De angst om te falen of fouten te maken, heb ik moeten overwinnen. Vroeger moest ik slagen en was ik constant op zoek naar erkenning. Nu ik daar niet meer naar op zoek ben, is het speelveld veel leuker en interessanter te worden.'

Moment van rust - 'Met StressedOut wil ik andere mensen helpen met stress. Op het platform vinden mensen herkenbare verhalen en tips en adviezen van deskundigen. Ik merk dat er behoefte is aan een tegengeluid. Hoe verhouden we ons tot dingen? In hoeverre kun je nog kiezen voor rust? Waarom zijn we zo bezig met status en succes? De hele maatschappij, de digitalisering, het lijkt soms alsof we er geen grip meer op hebben. We zijn constant ergens mee bezig. Er zijn geen rustmomenten meer. Ik zat laatst in de trein en zag dat tachtig procent van de mensen op zijn of haar mobiel zat. De twintig procent die dit niet deed, was ouder dan zestig of jonger dan acht. Mensen nemen niet meer de leiding over wat ze wel of niet tot zich nemen. Het leven racet aan ze voorbij. De mobiel slokt ieder moment van rust op en hier zien ze op de sociale media hoe goed andere mensen het voor elkaar hebben. Om dit te doorbreken heb ik met mezelf afgesproken om de mobiel weg te leggen zodra mijn dochter thuiskomt. En na acht uur 's avonds gaat hij uit. De volgende ochtend zet ik hem pas weer aan na het ontbijt. Als je ziet wat dat me oplevert. De avonden lijken langer te duren. Als je dan ook nog de tv uitzet en er een boek bij pakt, lijkt het alsof je de tijd oprekt. Mijn boek 'Niets' gaat daarover, de tijd oprekken, de tussenmomenten waarderen, dáár speelt het leven zich namelijk af. Ik heb veel omwegen moeten lopen om daarachter te komen. Stoppen met racen. Stilstaan. Dat zijn we echt verleerd, maar het is zó belangrijk.'

De grootste burn-out fouten

Maaïke Helmer is momenteel bezig met haar tweede boek, waarin ze de 'grootste burn-out fouten' beschrijft. 'De signalen van een burn-out verschillen per persoon', aldus Helmer. 'Bij mij begon het heel sluipend, met een hoge ademhaling, dingen niet meer kunnen loslaten en me heel druk maken om kleine dingen. Ik ging piekeren, kon niet meer slapen en werd steeds vaker ziek. Mijn belastbaarheid veranderde en mijn dag-nachtritme verschoof. Ik hobbelde van antibioticakuur

naar antibioticakuur, kocht de hele vitamineafdeling van de drogist leeg en had last van mijn spieren en gewrichten. Mijn grootste valkuil was de scheiding van lichaam en geest. Ik negeerde alle signalen die voorbijkwamen, ook omdat ik nul binding had met mijn lijf. Onder andere door haptonomie heb ik weer leren voelen. Niet dat ik nu altijd superzen ben, maar ik luister beter naar mijn lichaam en kan sneller terugschakelen als het misgaat.'



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

TEKST: IRENE SEIGNETTE

'Ik ben mijn hele leven al diskjockey. Ik draai op feesten, bruiloften en partijen; vooral jaren zeventig en tachtig muziek. Ik ben zo'n ouderwetse diskjockey; ik lul tussendoor en mensen kunnen verzoekjes indienen. De laatste jaren staat het op een laag pitje. Ik draai hooguit een keer per maand, want het kost me te veel energie vanwege mijn diabetes. Ik heb allemaal verklevingen in mijn handen, waar ik wel dertien keer aan ben geopereerd. Ook heb ik last van mijn benen. Ik kan beter zeggen 'had', want in december 2018 is er een neurostimulator in mijn rug geplaatst. Ik ben nu negentig procent van de pijn kwijt en heb bijna geen pijnstilling meer nodig. Ik denk niet dat ik weer vaker ga draaien, maar ik luister ook graag naar muziek. Op dit moment vind ik de Nederlandse rap hartstikke leuk en Hardwell is mijn favoriete DJ.'

Hans Schaap (65), diabetes type 1
sinds 1987, insulinepomp

Wat geeft uw leven kleur? En wordt u hierin belemmerd door uw diabetes?

'Mijn hobby is gamen. Op de dagen dat ik werk, game ik drie tot vier uur per dag en op mijn vrije dagen soms wel acht of tien uur. Op dit moment speel ik veel Apex Legends. Je speelt dan in teams van drie personen tegen negentien andere teams. Het is echt super spannend. Je moet een strategie bepalen, samenwerken, verdedigen en kunnen inspelen op veranderingen. Je speelt natuurlijk om te winnen maar ook als je verliest, heb je lol gehad. Tijdens het spelen heb ik niet veel tijd om mijn diabetes te regelen, want ik wil natuurlijk geen spelbreker zijn voor mijn teamleden. Als ik laag zit, neem ik een snoepje en speel ik verder. Als we pauze hebben, check ik of alles prima is met mijn diabetes. Volgend jaar wordt het weer anders, want dan begin ik met de Pabo. Ik heb nu een tussenjaar.'

Ronaigel Helmijr (20), diabetes type 1
sinds 2013, insulinepomp

Ik hou van koken, werken en tuinieren. Ik kom uit Litouwen maar als ik kook mix ik van alles door elkaar: Litouws, Chinees, Nederlands en Turks. Ik probeer zo te koken dat mijn kinderen ook nog wat groenten binnenkrijgen. Ik werk in de thuiszorg en dat is heel dankbaar werk. De mensen zijn zo blij als ik kom en ik hoor de prachtigste verhalen van de oude mensen. Wat is ook graag doe, is tuinieren, zeker nu het weer lente is. Ik geniet ervan om nieuwe plantjes te kopen en de tuin klaar te maken voor de zomer. Soms heb ik wel last van mijn diabetes. Vooral als ik veel beweeg. Mijn suiker daalt dan heel snel, maar zodra ik wat eet, schiet deze weer omhoog. Als ik dan 's avonds op de bank zit ben ik lichamenlijk heel moe. Dan zou ik het liefst gaan slapen, maar meestal moet ik dan nog heel veel doen.'

Lina Ozkose - Pauliute (37), diabetes type 1
sinds 1997, insulinepomp

Eet met kleur

TEKST & BEELDBEWERKING: CORIEN MALJAARS, DIËTIST

Het is bewezen dat groenten en fruit het risico verlagen op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, darmkanker en longkanker. Elke kleur groenten en fruit bevat weer andere voedingsstoffen. Is kleur misschien de verklaring voor de positieve effecten van groenten en fruit? En hoe zit het met de kleur van thee en brood?

Kijk en lees wat kleur met ons eten doet!



ORANJE

'Hebt u wel eens een konijn met een bril gezien? Nee? Dat komt omdat konijnen zo veel worteltjes eten'. Een flauw grapje, maar er zit wel een kern van waarheid in. Wortels en andere oranje groenten- en fruitsoorten, bevatten bètacaroteen. Dit is de voorloper van vitamine A, dat onder andere goed is voor de ogen.



ROOD

Veel rode groenten- en fruitsoorten, en vooral tomaten, bevatten het antioxidant lycopene. Het wordt ook als kleurstof (E160d) aan producten toegevoegd. Volgens het Voedingscentrum beschermt lycopene mogelijk tegen prostaatkanker.



WIT

Ui en knoflook bevatten alliline, waar veel gezonde eigenschappen aan toegedicht worden, vooral op het gebied van hart- en vaatziekten. Dit effect is niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd, zie de opmerkingen bij anthocyaan (paars).



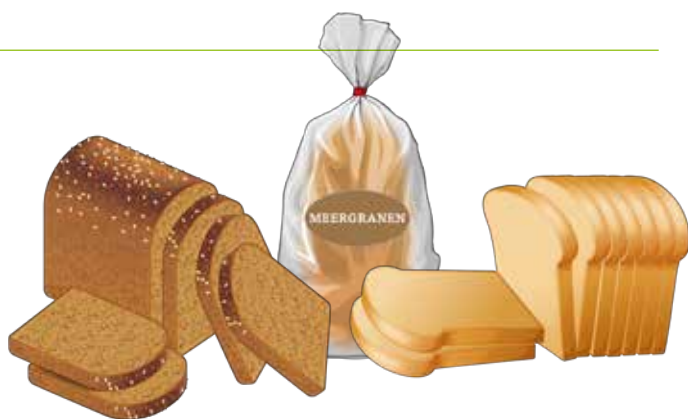
PAARS

In donkerblauwe en paarse vruchten zit de kleurstof anthocyaan (E163), een flavonoïde (antioxidant). Het zou een gunstig effect hebben op de hersenen en veroudering tegengaan. Dit is echter niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd. Mogelijk levert anthocyaan samen met nog veel meer andere stoffen wel een bijdrage aan de gezondheidseffecten van groenten en fruit. Het is niet bewezen dat het gebruik in supplementvorm extra gezondheidsvoordelen oplevert, mogelijk heeft dit wel een risico.



ALLE KLEUREN VAN DE REGENBOOG

Het is nog niet duidelijk waarom het eten van voldoende groenten (advies: minimaal 250 gram per dag) en fruit (advies: 2 porties per dag) het risico op aandoeningen zoals diabetes type 2 verlaagt. Het zit 'm waarschijnlijk niet in een enkel stofje en niet in een bepaalde kleur, maar het gaat juist om een combinatie van verschillende stoffen. Het is wel duidelijk dat als u alle kleuren van de regenboog eet, u alle vitamines, mineralen en andere belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Lekker variëren dus, ook met kleur! Dit kan in één keer met een veelkleurige groenten- of fruitsalade, maar ook per dag variëren is prima: er is volop keuze in groenten- en fruitsoorten.



Door minimaal drie volkoren boterhammen per dag te eten, verkleint u het risico op hart- en vaatzieken

BRUIN

Kies liever voor volkoren brood dan voor bruin. Door minimaal drie volkoren boterhammen per dag te eten, verkleint u het risico op hart- en vaatzieken, diabetes type 2 en darmkanker. De kleur van brood zegt niet alles. Brood kan namelijk donkerder gemaakt zijn. De naam volkorenbrood is wettelijk beschermd, er moet 100% volkorenmeel gebruikt zijn. Kijk daarom op de verpakking of er 'volkoren' opstaat, of vraag de bakker om informatie. Meergranenbrood wordt gemaakt van een mix van twee of meer graansoorten (gerst, haver, rogge, spelt, tarwe). Meergranen betekent dus niet automatisch dat het volkoren is. Alleen als in meergranenbrood 100% volkorenmeel gebruikt is, mag het volkorenbrood heten.

'Het drinken van thee verlaagt het risico op een beroerte en diabetes'



GROEN

Volgens de Gezondheidsraad is overtuigend aangetoond dat thee het risico op een beroerte verlaagt. Groene thee heeft geen oxidatieproces ondergaan, zwarte thee wel. Drie koppen groene thee of vijf koppen zwarte thee per dag verlagen de bloeddruk. Het drinken van thee verlaagt bovendien het risico op diabetes. Dit alles geldt niet voor kruiden-theeën en ook niet voor rooibosthee. Thee zonder suiker of honing bevat geen koolhydraten of calorieën, en past dus prima in een dieet bij diabetes.



“Je maakt met z'n allen dezelfde geweldige ervaring mee”

La Vuelta a Sierra Nevada met de Eversense XL

Elf Nederlandse fietsers en zestien Spaanse fietsers met diabetes voltooiden La Vuelta a Sierra Nevada: een zware fietsweek als challenge van de Bas van de Goor Foundation (BvdGF). Het doel: donaties ophalen voor BvdGF, bekendheid geven aan de stichting en laten zien dat je met diabetes je sportieve ambities kunt waarmaken. Tijdens de week deed een team medisch specialisten onderzoek naar de invloed van extreme inspanningen op de bloedglucosesensoren Eversense XL en FreeStyle Libre.

“Al ruim 20 jaar heb ik diabetes type I. Toch leer ik steeds nog nieuwe dingen in hoe ik beter met mijn leven met diabetes kan omgaan”, vertelt Jan Pouwels die al vaker meedeed aan challenges van de Bas van de Goor Foundation. “La Vuelta a Sierra Nevada was een avontuur dat ik mijn leven niet meer vergeet. Het was een prachtige tocht, ik heb vriendschappen gesloten en ik heb veel meer inzicht gekregen in hoe mijn lichaam en glucosewaarden reageren tijdens inspanning en rust.” De deelnemers aan La Vuelta a Sierra Nevada fietsten elke dag tussen de 80 en 160 kilometer. De start was in Granada en daarna volgden zes etappes door het bergachtige gebied in Zuid-Spanje. In de week hebben ze 14.000 hoogtemeters overbrugd.

“Je ziet continu wat er met je lichaam gebeurt”
Onderdeel van de challenge was het onderzoek met bloedglucosemeters Eversense XL en FreeStyle Libre. Bij alle deelnemers werden beide meters aangebracht en het medisch team hield de resultaten daarvan bij. Tijdens de inspanningen, in rust en in de herstelweek na de Vuelta. Wilbert Lamers die al eens de marathon van Eindhoven liep: “Je bent die week veel bezig met je diabetes. Welke inspanning lever je, wat is de invloed van temperatuurverschillen, wat doet je bloedglucosewaarde? Dat was erg leerzaam. Omdat je dankzij de Eversense XL zo goed ziet wat er met je lichaam en waarden gebeurt, kun je veel nauwkeuriger handelen. Die bewustwording heeft tot verandering geleid in hoe ik mijn insulinepomp instel en hoeveel ik bolus.”

Accuratesse en gebruiksgemak van de Eversense XL

Deelnemer René Hoogland is net als de meeste deelnemers behoorlijk sportief. Voor hem is bewegen een goede methode om de regie over zijn leven met diabetes te houden. “Bijna altijd gaf de Eversense XL de juiste waarde aan. De app die correspondeert met de sensor is prettig en overzichtelijk, je hebt snel inzicht in hoe je ervoor staat. Bijkomend voordeel is dat je bij de Eversense XL alarmen kunt instellen als je bepaalde waarden bereikt. Dat is handig, zeker als je zoals ik niet op signalen van je lichaam kunt vertrouwen. Zo kun je tijdig ingrijpen bij snelle dalingen en stijgingen.”

Jan haakt daarop aan: “Ik kan niet anders zeggen dan dat ik aangenaam verrast ben door de accuratesse en het gebruiksgemak van de Eversense XL.” In de week in Spanje zijn zijn stevige vriendschappen gegroeid, vertelt Wilbert: “Je maakt met z'n allen dezelfde geweldige ervaring mee. Niet alleen tijdens het fietsen, maar ook als we glucosewaarden checken en onze insulinepomp bijstellen. Je hebt bovendien echt wat aan elkaar. Iedereen brengt toch zijn eigen geschiedenis in fietsen, diabetes en het gewone leven mee.”

“Je blijft leren, over jezelf en je leven met diabetes”





‘Ik werd alsmaar angstiger, want drie uur afdalen zou ik niet volhouden’

‘What doesn’t kill you, makes you stronger’

Twee maanden geleden klauterde ik op drieduizend meter hoogte door de Colombiaanse Jungle (Salento). Samen met mijn twee Duitse reisvrienden Andy en Fabian klom ik richting een bergtop van 3.500 meter. Het regende veel in het dichte bos, waardoor het dichtbegroeide pad slipperig werd. Dit deed ons weinig want boven zou een geweldig uitzicht wachten. We waren alle drie uitgeput, maar de vlekken voor mijn ogen en een tintelende tong verraadden mijn hypo. Ik handelde zoals altijd: zonder de groep te vertragen of tot last te zijn, begon ik al wandelend aan mijn fles Fanta en bananen.

Gek genoeg zag ik mijn waarde niet stijgen. Ik begon aan mijn laatste voorraad en lichtte met weezin mijn vrienden in over mijn toestand. Een van de jongens gaf mij zijn blikje Red Bull, hierna moest het toch gaan stijgen? Na een half uur nam de stress toe, bloedwaarde: 3,1 mmol/l, de voorraad zoetgoed was op en we waren drie uur verwijderd van de bewoonde wereld. We besloten direct rechtsomkeert te gaan. Deze keuze viel mij zwaar, omdat ik niet wil dat mijn ziekte mij of mijn naasten belemmert. We daalden af in een treintje van drie met mij in het midden. Deze formatie voelde veilig voor mij.

In de waas van mijn hypo zat ik te balen dat ik aan deze zware klim was begonnen. En ik werd alsmaar angstiger want drie uur afdalen zou ik niet volhouden. Op dat moment gebeurde er iets wonderlijks. Andy was naar de grond gehurkt en draaide zich om, hij had een grote zak met Jumbo chocoladerepen op de grond gevonden. Deze moest een eerdere klimmer zijn verloren. Het was precies wat we nodig hadden. Ik verschanste het snoepgoed terwijl we rusten op een omgevallen boom.

Te allen tijde wil ik voorkomen dat mijn diabetes mij weerhoudt van avonturen. Deze klim in Colombia heeft dit idee gelukkig niet veranderd. Wel heeft het mijn kwetsbaarheid geaccentueerd. Door het gevoel van hevige angst en machteloosheid tijdens deze hypo.

Hoe ik mijn diabetes de baas blijf? Leren van stressmomenten als deze, om ze in de toekomst te voorkomen.

Inmiddels ben ik weer terug van mijn reis door Zuid-Amerika. Nu ben ik aan het solliciteren voor een baan. Ook tijdens deze zoektocht word je teleurgesteld. Maar goed, ‘What doesn’t kill you, makes you stronger’. Ik moet inmiddels behoorlijk sterk zijn.



FOTO: PRIVÉCOLLECTIE

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

Gastcolumnist

Yorick Simon is in 2019 de gastcolumnist van Diactueel. Wilt u in 2020 deze rol vervullen? Stuur dan een mail naar info@diactueel.nl.

Kleurrijk leven met èn door diabetes

TEKST: NATHALIE EKELMANS FOTO: RAPHAEL DRENT

Kleurrijk leven, hoe positief klinkt dat? Genieten van mijn gezin, blij zijn met de leuke redactieklassen die ik steeds weer krijg, blij zijn met elke dag. Die dingen doen die kleur geven aan je leven. Soms doet mijn diabetes daar heel hard aan mee. En daar word ik dan minder gelukkig van. Herken je dat: je bloedsuikers kunnen soms alle kanten op schieten? Dan staan je glucosewaarden soms onverklaarbaar 'in het rood'. En dat is nu net een kleur die ik minder mooi vind...

Vanwege mijn onverklaarbare, plotseling optredende hypo's heb ik een glucosesensor gekregen en daar ben ik ontzettend blij mee. Het lukt zo veel beter om mijn bloedglucosewaarden 'in range' te houden en ik zit niet meer met waarden van 2.2 mmol/l op de fiets of in de auto, zonder dat ik doorheb dat ik zo laag zit. Na 46 jaar diabetes weet ik heel goed wat de term

'hypo-unawareness' inhoudt! Maar, vandaag was weer zo'n dag. Het begon prima, ik stond op met een waarde van 4.6 mmol/l. Een prima start, dacht ik. Wel iets aan de lage kant, maar meestal is dat geen probleem. Vandaag dus wel: de alarmen van mijn sensor zijn vandaag zo vaak afgegaan dat ik de piepjes nog steeds in mijn oren hoor. En waarom? Geen idee!

Onder controle - Het gebeurt ook zeker de andere kant op: dan stijgt mijn waarde onverwacht en onverklaarbaar snel. Ik neem elke dag hetzelfde ontbijt en dezelfde lunch. Dat is minder saai dan het klinkt - ik eet best lekker! - en zo kan ik mijn waarden goed onder controle houden. Maar waarom zit ik dan na mijn ochtendbeschuitje toch opeens boven de 12.0 mmol/l? Dat begrijp ik dan werkelijk niet. En waarom krijg ik een hyperalarm na de lunch die keurig berekend is?

In balans - Het klinkt altijd enorm cliché, vind ik, maar toch is het zo: de kunst van diabetes is in balans blijven. Bij sommige mensen lijken de

Nathalie Ekelmans (47 jaar), heeft diabetes type 1 sinds haar tweede. Ze werkt als tekstschrijver en is moeder van Anne (18 jaar) en Lars (12 jaar).



STAPJE TERUG

‘Waarom zit ik na mijn ochtendbeschuitje opeens boven de 12 mmol/l?’

marges kleiner, bij mij zijn ze nogal ruim. Van 2 naar 18 mmol/l is geen uitzondering. Dat was zeker zo voordat ik een insulinepomp kreeg. Ik ben ontzettend blij dat er nooit ernstige of vervelende dingen zijn gebeurd, nooit weggevallen tijdens het autorijden of een interview verprutst door een hypo. Maar door het schommelen van mijn bloedglucosewaarden ging ik steeds slechter de signalen herkennen. Of je dan in range zit, of in de rode cijfers, voel je na zo lange tijd niet meer. Ik niet tenminste.

‘Roodgekleurde’ dag - Met pomp en sensor gaat het stukken beter, maar perfect zal het bij mij niet worden. Hoe ik ook de koolhydraten bereken, rekening houd met wat ik ga doen, helemaal in range is voor mij niet weggelegd. De sensor helpt me zeker wel om de marges kleiner te maken. Maar rood staan, dat blijft. En een ‘roodgekleurde’ dag kost behoorlijk wat energie. Een stabiele dag levert zoveel meer op! Dan kan ik de wereld weer aan. Diabetes is kleurrijk: soms positief, soms ontzettend frustrerend! Doe je zo je best, schiet je toch nog alle kanten op. Ik vraag me af hoe anderen hiermee omgaan. Hoe vaak staan zij in het rood, wat is de impact daarvan op hun functioneren en hoe proberen zij toch een kleurrijk leven te leiden. Deel je ervaringen via info@diactueel.nl.

WAT TE DOEN BIJ HYPO-UNAWARENESS?

Bij mensen met diabetes type 1 bij wie de bloedsuiker daalt richting de 3 mmol/l, geeft het lichaam ‘hypo-signalen’ af als vermoeidheid, beven, wazig zien of transpireren. Maar dat is niet bij iedereen zo. Sommige mensen meten een waarde van 2.2 mmol/l zonder dat ze door hebben dat ze zo laag zitten. Het niet goed aanvoelen van hypo's wordt hypo-unawareness genoemd. Eén op de vier volwassenen met diabetes type 1 voelt een hypo niet aankomen. Hun kans op een ernstige hypo is zes keer zo groot als die van mensen die een hypo wel voelen. De oorzaak heeft te maken met herhaling van hypo's. Mensen die vaak een hypo hebben, en vooral hypo's die langere tijd aanhouden, gaan de signalen steeds minder goed herkennen. Dit geldt zeker voor mensen die al lange tijd diabetes hebben. Het is min of meer op te lossen, al is dat niet makkelijk. Het kan helpen om een tijdje hypo's proberen te voorkomen door een paar weken hogere glucosestreefwaarden aan te houden, rond de 10 mmol/l. Hierdoor kan het gevoel om een hypo aan te voelen komen weer verbeteren. Er zijn ook hypotrainingen. Bespreek een mogelijke hypo unawareness altijd met uw diabetesverpleegkundige. Hij of zij kan u ook meer vertellen over hypotrainingen.



Is puur vruchtensap nu wel of niet gezond?

In 2015 adviseerde de Gezondheidsraad zo min mogelijk puur vruchtensap te drinken vanwege het hoge gehalte aan suiker. Beter was het om te kiezen voor heel fruit in plaats van geperst fruit, omdat daar meer vezels (gezond!) en minder suikers inzitten. Inmiddels lijkt dit advies weer enigszins achterhaald. Uit een onderzoek van het RIVM, Universiteit Utrecht en de Haagse Hogeschool blijkt dat mensen die maximaal zeven glazen van 150 ml puur vruchtensap per week drinken, een lager risico hebben op hart- en vaatziekten dan mensen die geen puur vruchtensap drinken.

Puur vruchtensap bevat een aanzienlijke hoeveelheid natuurlijke suikers maar ook veel waardevolle voedingsstoffen zoals kalium, magnesium, foliumzuur, vitamine C, oplosbare voedingsvezels, carotenoïden en flavonoïden. Mogelijk zorgen deze waardevolle stoffen ervoor dat een glaasje pure vruchtensap op zijn tijd, niet alleen lekker is maar ook gezond.

BRON: NIEUWSVOORDIETISTEN.NL

Het is nooit te laat om te gaan bewegen

Heeft u nooit veel beweging gehad en denkt u dat het nu geen zin meer heeft voor uw gezondheid? Een recent Amerikaans onderzoek laat het tegendeel zien. Uit deze studie komt naar voren dat mensen die in hun jeugd weinig beweging hebben gehad, alsnog de kans om te sterven aan een hartziekte met 43 procent kunnen verlagen als ze tussen hun 40ste en 61ste jaar beginnen met sporten. Ook de kans om te sterven aan kanker daalde met 16 procent. U hoeft geen marathon te gaan lopen om uw risico's te verlagen. Tenminste 150 minuten per week (ruim 20 minuten per dag) matig intensief bewegen, levert al veel gezondheidsvoordeel op.

BRON: JAMA NETWORK OPEN, 8 MAART

Waarom afvallen zo moeilijk is

Steeds vaker verschijnen er berichten in de media over mensen met diabetes type 2 en overgewicht die hun diabetesmedicatie kunnen afbouwen nadat ze zijn afgevallen. Gewichtsverlies werkt voor mensen met diabetes type 2 en overgewicht, maar voordat u aan een crashdieet begint, toch enkele kanttekeningen.

U kent het wel. U begint met een dieet en de kilo's vliegen er vanaf. Na een paar weken gaat het opeens veel minder snel. Hoe komt dat? Door het dieet schakelt uw lichaam over op de spaarstand en gaat steeds zuiniger om met de calorieën die u binnenkrijgt. Op het moment dat het afvallen langzamer gaat, is de verleiding groot om weer terug te vallen op het oude eetpatroon en voordat u er erg in heeft, zitten de kilo's er weer aan. Waarom? Omdat uw lichaam nog lange tijd in de spaarstand staat door het dieet. Daarbij komt dat mensen die jojoën – regelmatig een paar kilo afvallen maar daarna ook weer aankomen – bij iedere afvalpoging wat spiermassa inruilen voor vetmassa. En juist spieren zijn zo belangrijk voor een goede glucosehuishouding en stofwisseling. Eet minder en eet gezond, maar kies voor een methode die u op de lange termijn kunt volhouden.

BRON: WETENSCHAPSREDACTIE NRC.NL



PUBEREXPERT
MARINA VAN DER WAL
 BESPREEKT OPVOEDKWESTIES

Bouw aan een sterk gezin



TEKST: IRENE SEIGNETTE FOTO: ANNE BEENTJES

DE VRAAG

Hoe geef je je gezin weer kleur na de diagnose diabetes? Een kind met diabetes vraagt om veel extra aandacht. Hoe zorg je er als ouder voor dat dit niet ten koste gaat van de andere kinderen, het gezinsleven, jezelf of je relatie?

HET ANTWOORD

Als een van je kinderen diabetes type 1 krijgt, heeft dit effect op het hele gezin. Alle aandacht gaat naar het kind met diabetes en dat is ook logisch en belangrijk. Als ouder moet je je opeens verdiepen in meten, spuiten, eten en het instrueren van de school, ouders van vriendjes en vriendinnetjes. Hierdoor komen jouw eigen emoties vaak niet aan bod. Maar als ouder moet je ook afscheid nemen van je gezonde kind en accepteren dat het een chronische ziekte heeft. Ik vergelijk het wel eens met een rouwproces. Als die rouw geen plek krijgt, komt het verdriet en de teleurstelling iedere keer weer als een duveltje uit een doosje. Je kunt je dan afvragen waarom je zo heftig reageert op drukke of stressvolle momenten, maar dat komt omdat die rouw daar nog ligt te wachten. Kom je niet toe aan je eigen verdriet, dan kan er een vicieuze cirkel ontstaan waarbij je op stressvolle momenten doet wat je altijd doet: je richten op de bloedsuikers en diabetes van je kind. Dit is een begrijpelijke valkuil maar dit kan op den duur ten koste gaan van je andere kinderen en je relatie.

Hoe kun je die vicieuze cirkel doorbreken? Ten eerste is het belangrijk je te realiseren dat de diabetes er is en nooit meer weggaat. De niet ingeloste wensen, de niet vervulde dromen, die horen nu bij je leven. Zorg dat je vriendjes wordt met je eigen verdriet. Dit kun je op allerlei manieren doen. Pak er op gezette tijden een fotoalbum bij en laat je tranen de vrije loop, maak een altaartje in huis en zet daar dankbaarheidskaarsjes neer zodat je je op iets anders kunt focussen of ga een stuk rennen, net wat past bij jouw temperament. Creëer een manier en momenten waarop je kunt toegeven aan je eigen verdriet, maar zorg er ook voor dat dit een begin en een eind heeft, zodat je er niet eeuwig in blijft hangen.

Binnen gezinnen zie je ook dat ouders heel verschillend met het verdriet omgaan en dat dit een onderdeel van de strijd wordt. Het kan dan helpen om te zoeken naar gedeelde waarden, wat vinden jullie allebei belangrijk voor het kind: veiligheid, dat het zich kan ontwikkelen, dat het vrienden kan maken? Focus op die gedeelde waarden en respecteer van elkaar dat je hier op een verschillende manier mee omgaat. Dan zoek je de verbinding en dat maakt je gezin sterk.



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

‘Als die rouw geen plek krijgt, komt het verdriet en de teleurstelling iedere keer weer als een duveltje uit een doosje’



Binti heeft haar leven terug

Binti (16) woont in Kenia en heeft diabetes type 1 sinds haar zevende. Vanwege haar ziekte had ze altijd dorst en was ze heel moe. Daarom kon ze bijna nooit met haar vriendjes spelen en moest ze stoppen met school. Vorig jaar kwam daar verandering in. Toen kreeg ze begeleiding van Amina, een lokale zorgverlener. Amina heeft een training gevolgd om kinderen met diabetes te helpen bij het regelen van hun diabetes. Ze leerde Binti hoe ze met voeding en insuline haar diabetes zo goed mogelijk kan regelen. Ook liet ze de moeder van Binti zien hoe ze voor haar kan koken. Sindsdien voelt Binti zich bijna nooit meer ziek en heeft ze haar leven weer terug. Ze gaat weer naar school en mag zelfs af en toe naar de feestjes van haar leeftijdgenootjes als ze zich maar aan haar dieetvoorschriften houdt.

Amina is getraind door Amref Flying Doctors Institute of Capacity Development.

Opa John is jaloers ...

William Cortvriend, de maker van het televisieprogramma en het gelijknamige boek 'Hoe word ik 100?' heeft samen met kinderboekenschrijfster Erna Sassen een kinderboek geschreven over de te dikke opa John, die vanwege zijn dikke buik en slechte conditie, heel veel dingen niet meer kan. Ondertussen gaat oma Guusje, de slanke en fitte vrouw van opa John, leuke dingen doen met buurman Nico, een echte spierbonk. Opa John verzint van alles om de aandacht van oma Guusje te trekken - hij koopt zelfs een varkentje - en gaat uiteindelijk met behulp van zijn oppaskind Maaïke en het boek 'Hoe word ik 100?', gezond eten, meer bewegen en meedoen aan de avondvierdaagse. Komt het weer goed met oma Guusje?



De gezondste opa van Europa | p 143 | € 15,- | Uitgeverij Water



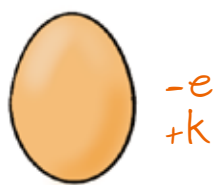
Zes jaar en diabetes type 1

Roos heeft diabetes' en 'Joep heeft diabetes'. Dit zijn twee boekjes over een meisje en een jongen van zes jaar met diabetes type 1. De boekjes zijn hetzelfde, alleen gaat het ene boekje over Roos en het andere boekje over Joep. In de boekjes leggen ze samen met hun moeder uit wat diabetes type 1 is en wat je moet doen om hiermee te leven. Zo moeten Roos en Joep hun bloedsuiker prikken, insuline toedienen en goed letten op wat ze wel en niet mogen eten. Op de laatste pagina's staat een lijst met eten en drinken waarin veel koolhydraten zitten. De boekjes, waarin veel tekeningen staan, kunnen gebruikt worden om aan vriendjes en klasgenootjes uit te leggen wat diabetes precies is.

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



REBUS



Los deze rebus op en maak kans op het Gluky Day familiespel; het leukste bordspel over diabetes

Mail je antwoord naar info@diactueel.nl. Meedoen kan tot eind mei 2019. De oplossing van de vorige rebus was: Ik wil sneeuwballen gooien dit jaar. De winnaars van de vorige rebus waren **Ilona en Noud Dijkink uit Odiliapeel**. Van harte proficiat!

Noteer in je agenda: JDRF One Walk

Op 15 juni 2019 organiseert de JDRF weer de JDRF One Walk! Deze bijzondere dag belooft nog leuker te worden dan de afgelopen jaren.

Dit jaar wordt de walk georganiseerd op het prachtige 13de -eeuwse landgoed Nyenrode in Breukelen.

Voor de JDRF One Walk kun je met familie en vrienden een actie opzetten en geld inzamelen voor de genezing van diabetes type 1. Op 15 juni komen alle mensen die een actie hebben opgezet samen om het totaalbedrag te onthullen. Het streven is om € 135.000,- bijeen te brengen.

JDRF (oorspronkelijk Juvenile Diabetes Research Foundation) is een organisatie die diabetes type 1 de wereld uit wil helpen: van Type één naar Type géén. JDRF is in 1970 in de Verenigde Staten opgericht door ouders van kinderen met type 1 diabetes (T1D). JDRF is inmiddels uitgegroeid tot een grote liefdadigheidsorganisatie op het gebied van diabetes type 1 en heeft tot nu toe ongeveer 2 miljard euro aan T1D-onderzoek gefinancierd in zo'n 27 landen.

Op jdrfwalk.nl kun je jouw eigen actie aanmelden.

Wil je meedoen zonder actie te voeren?

Dat kan, maar meld je dan wel vantevoren aan op jdrfwalk.nl.

Colofon

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

Redactie

Geerdien Prinsen en Irene Seignette

Medische supervisie

Marlies Wouters, Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

Ontwerp en opmaak

Vormwachers, Apeldoorn

Realisatie

Irene Seignette Tekst & Productie, Nijmegen

Advertentieacquisitie

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

Druk

Habo DaCosta B.V., Vianen

Aan dit nummer werkten mee

Anja Bemelen, Ingeborg van Bruggen, Nathalie Ekelmans, Ed Kooreman, Marieke Lodder (o.a.coverfoto), Suzan van Loenen, Corien Maljaars, Bram Petreus, Marina van der Wal en Petra Wendy Wink.

Redactieadres

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

Meer informatie

mediqdirectdiabetes.nl

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

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

ISSN nummer 1877-6396

De volgende uitgave van Diactueel verschijnt in de zomer van 2019.





diacare

MIJN DIABETES IS BETER IN BALANS

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



verkrjgbaar voor
iOS & Android

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